

Maria Koivuniemi

Hoivakodin asukkaiden voimavarojen kartoittaminen ja hyödyntäminen

Menetelmänä voimavara-aurinko

Opinnäytetyö

Syksy 2017

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosiaalialan ylempi AMK



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Tekijä: Maria Koivuniemi

Työn nimi: Hoivakodin asukkaiden voimavarojen kartoittaminen ja hyödyntäminen. Menetelmänä voimavara-aurinko.

Ohjaaja: Minna Zechner

Vuosi: 2017

Sivumäärä: 80

Liitteiden lukumäärä: 5

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, onko hoivakodin asukkaiden voimavarat mahdollista saada näkyviksi ja hyödynnettäviksi. Lisäksi tavoitteena oli selvittää millaisena hoivakodin työntekijät pitävät voimavarojen kartoittamista ja miten kartoitettuja voimavaroja on hoivakodin arjessa hyödynnetty.

Tutkimukseni toteutin Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevassa hoivakodissa, joka tarjoaa ympärivuorokautista hoivaa ikääntyneille ja muistisairaille, sekä lyhytaikaista asumispalvelua sitä tarvitseville.

Tutkimusaineistoni koostuu hoivakodin hoitohenkilökunnan teemahaastatteluista, joita tein kullekin hoitajalle kaksi eli yhteensä 14 haastattelua. Ensimmäiset haastattelut toteutin ennen voimavarakartoitusten tekemistä ja seuraavat noin kaksi kuukautta niiden tekemisen jälkeen. Voimavarakartoituksissa hyödynnettiin voimavara-aurinkoa, joka perustuu ratkaisukeskeisen itsensä kehittämisen menetelmään. Voimavarakartoitukset tekivät hoitajat yhdessä omahoidettavan asukkaansa ja osan kohdalla myös asukkaan omaisen kanssa.

Tutkimukseni tein laadullisilla tutkimusmenetelmillä. Teemahaastatteluista saamani aineistoin analysoin tekemällä sisällönanalyysia. Tutkimustuloksista kävi ilmi, että voimavarat voidaan saada hyvin näkyväksi hoitajien, asukkaiden ja omaisten välisessä yhteistyössä. Voimavara-aurinkomenetelmällä on mahdollista saada voimavaroja niiden kaikilta osa-alueilta (fyysinen, psyykkinen, henkinen, sosiaalinen, kollektiivinen, mielekäs ja merkityksellinen toiminta ja ympäristö) hyvin esille ja sitä kautta niitä voi myös käytännössä hyödyntää. Voimavaroja hoivakodin työntekijät olivat hyödyntäneet kohdentamalla jo olemassa olevaa viriketoimintaa paremmin, lisäämällä yksilöllisyyden paremmin huomioivaa toimintaa ja käyttämällä niitä keskustelujen tukena. Hoivakodin työntekijät pitivät voimavarojen kartoittamista erittäin tärkeänä, koska sen avulla pystytään toteuttamaan eettistä vanhustyötä, vastaamaan asukkaiden tarpeisiin ja hoitajien näkökulmasta lisäämään asukkaiden elämäntarkoituksellisuuden kokemusta. Voimavaroja kartoittamalla hoitotyössä pystyttiin paremmin huomioimaan myös asukkaiden persoonallisuus ja yksilöllisyys.

Avainsanat: Ikääntyneet, voimavarat, voimavaralähtöisyys

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Master`s degree programme in social work

Author/s: Maria Koivuniemi

Title of thesis: Resource mapping and taking those into use in nursing home. Resource-sun as a method.

Supervisor(s): Minna Zechner

Year: 2017

Number of pages: 80

Number of appendices: 5

The purpose of this thesis was to determine if it is possible to make resources visible and take in to use in a nursing home. Another purpose was to determine how the staff in the nursing home considered resource mapping to be and how they are able to use those resources in the day-to-day work.

I implement my research in one nursing home which locates in South-Ostrobothnia. Nursing home offers round-the-clock care for elderly people and persons with memory diseases, also for persons who need short-term housing services.

My research material consists of thematic interviews which I made with the staff members of the nursing home two for each person making 14 in total. First interviews I executed before doing the resource mappings and the other interviews about two months after that. In the resource mapping where a method called resource sun was implemented, which is based on solution-based approach method. Staff members made the resource suns with the residents and with some resident`s relatives too.

I made my research with qualitative research methods. The material which I got from the theme interviews I analyzed by doing content analysis. From the research data it came out that resources can be made very visible in a collaboration with nurses, residents and with their relatives. By using the method of resource-sun it is possible to get resources visible from various types of resources (physical, psychical, mental, social, collective, sensible and meaningful actions and environment). Then resources can be taken in to use too. Nurses in the nursing home took resources into use by allocating recreational activities more, increasing individualistic activities and using resources as a support in a conversations. Nurses in the nursing home deemed that resource mapping is really important thing to do, because it helps nurses to work in a more ethical way with the aged people, respond to the needs of residents and help residents to feel that their life has a purpose. With resource mapping nurses were able to take in account the personalities and individuality of the residents.

Keywords: Elderly people, resources, strength-based practice

SISÄLTÖ

| | |
|---|----|
| Opinnäytetyön tiivistelmä | 2 |
| Thesis abstract | 3 |
| SISÄLTÖ | 4 |
| Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo | 6 |
| 1 JOHDANTO | 7 |
| 2 IKÄÄNTYNEIDEN VOIMAVARAT | 9 |
| 2.1 Ikääntymisen käsite ja määritelmiä | 9 |
| 2.2 Ikääntyneen voimavarat | 11 |
| 2.3 Voimavarojen osa-alueet | 14 |
| 2.4 Voimavaralähtöisyys ikääntyneiden parissa tehtävässä työssä | 17 |
| 3 VOIMAVAROJEN TUNNISTAMINEN JA TUKEMINEN | 19 |
| 3.1 Vanhuskäsitys voimavarojen huomioimisen taustalla | 19 |
| 3.2 Ikääntyneiden voimavarojen kartoittamismenetelmät | 21 |
| 3.3 Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen ja voimavara-aurinko | 27 |
| 3.4 Voimavarojen hyödyntäminen | 30 |
| 4 VOIMAVARAT NÄKYVÄKSI | 33 |
| 4.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset | 33 |
| 4.2 Tutkimusmenetelmät ja teemahaastattelut | 34 |
| 4.3 Voimavara-aurinkojen esitleminen työntekijöille ja niiden tekeminen | 35 |
| 4.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus | 40 |
| 5 AINEISTON JÄSENTÄMINEN | 43 |
| 5.1 Voimavarojen näkyväksi tuominen | 43 |
| 5.2 Voimavarojen hyödynnettävyys | 52 |
| 5.3 Kokemukset voimavara-aurinkojen käytöstä | 55 |
| 5.4 Voimavarojen kartoittamisen tärkeys | 59 |
| 6 JOHTOPÄÄTÖKSET | 64 |
| 7 POHDINTA | 67 |
| 7.1 Tutkimuksen tekoa keskellä ruuhkavuosia | 67 |
| 7.2 Kehittämisideat ja tutkimuksen hyödyllisyys | 68 |

| | |
|----------------|----|
| LÄHTEET | 72 |
| LIITTEET | 80 |

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

| | |
|---|----|
| Kuvio 1. Voimavarojen kartoittamisen ja hyödyntämisen prosessi..... | 66 |
| Taulukko 1. Ensimmäisissä teemahaastatteluissa esiin nousseet voimavarat osa- alueittain. | 37 |
| Taulukko 2. Voimavara-aurinkojen tekoon osallistuneiden hoitajien ja asukkaiden määrä, sekä asukkaiden määrä joiden kanssa omaiset olivat mukana. | 44 |
| Taulukko 3. Miten voimavaroja voidaan hoivakodin asukkailta saada näkyväksi ja mitä seikkoja voimavaroja kartoitettaessa tulisi ottaa huomioon..... | 47 |
| Taulukko 4. Voimavaroja, joita hoivakodin asukkailta on saatu näkyväksi voimavarakartoitusten avulla..... | 51 |
| Taulukko 5. Voimavarojen hyödyntäminen ja esteet..... | 55 |
| Taulukko 6. Hoitajien kokemukset voimavara-aurinkojen käyttämisestä. | 56 |
| Taulukko 7. Miksi voimavarojen kartoittaminen on tärkeää..... | 60 |

1 JOHDANTO

Olen valmistunut 2010 jouluna geronomiksi Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Suurimman osan opiskeluihin liittyvistä työharjoitteluistani ja kesätyöni olen suorittanut erilaisissa vanhusten palvelutaloissa ja hoivakodeissa. Olen myös valmistumiseni jälkeen työskennellyt yli viisi vuotta vanhusten tehostetun palveluasumisen yksiköissä tehden lähihoitajan töitä.

Olen aina ollut kiinnostunut ikääntyneiden hyvän elämänlaadun ylläpitämisestä etenkin kulttuurillisesta, sosiaalisesta ja psyykkisestä näkökulmasta. Käytännön työssä olen huomannut, että niihin asioihin kiinnitetään hoitotyössä huomattavasti vähemmän huomiota kuin fyysiseen perushoitoon, huolenpitoon sekä ympäristöön. Ikääntyneille järjestetään enemmän tai vähemmän viriketoimintaa, mutta se on tarjonnaltaan yleensä hyvin suppeaa kuten askartelua, ulkoilua ja lehdenlukua. Olen huomannut, että suurin osa ikääntyneistä kaipaisi yksilöllisempää huomioimista ja omia mielenkiinnon kohteita huomioivaa ajanvietettä.

Leena Kurki (2007) esittää teoksessaan sosiokulttuurinen innostaminen, että tärkeintä ei ole vain sosiokulttuurinen tekeminen vaan se, että otetaan selvää, kenen kanssa tehdään ja mitä (Kurki 2007, 16). Sosiokulttuurisuus on mahdollista määritellä sosiaalisesti kontekstiksi, jossa ikääntyneen elämänkulku, -historia, kulttuuri ja historiallinen aika yhdistyvät kokonaisuudeksi (Hakonen 2008a, 33). Tärkeintä on siis kartoittaa sitä, mitkä ovat hoivakodin asukkaiden mieltymykset ja mielenkiinnonkohteet ja viriketoiminnan järjestäminen niistä lähtökohdista. (Kurki 2007, 16.) Noora Kalliolähteen (2015) Satakunnan ammattikorkeakoulussa tekemän opinnäytetyön ”Viriketoiminta vanhusten palvelukodin asukkaiden näkökulmasta” tuo ilmi samanlaisia asioita. Palvelukodin asukkaat olivat toivoneet enemmän huomioimista yksilötasolla. Tutkimuksen tuloksissa korostui myös jokaisen asukkaan persoonallisuus ja se, että jokainen asukas arvostaa erilaisia asioita. Kalliolähde myös ehdottaa tutkimuksensa tulosten pohjalta, että asukkaiden mieltymyksiä ja viriketoimintaan liittyviä toiveita olisi hyvä kartoittaa säännöllisesti. (Kalliolähde 2015, 34-36.) Samansuuntaiset tulokset ovat nähtävissä myös Anniina Ahokkaan (2013) toteuttamassa opinnäytetyössä ”Sanervakodin asukkaiden kokemuksia ja toiveita viriketoimi-

minnasta”. Siinä todettiin, että asukkaiden toiveet tulisi viriketoiminnan aiheissa huomioida mahdollisuuksien mukaan. Hänen tutkimuksessaan korostui erityisesti tarve toiminnalle, joka kiinnostaa myös miehiä. (Ahokas 2013, 19-20.) Myös mediassa on parina viime vuonna saanut paljon huomiota Ylen Hoivakoti kuntoon- sarja, jonka tarkoituksena oli nostaa suomalaisissa hoivakodeissa asukkaiden toiveet, kyvyt ja tarpeet etusijalle ja muuttaa arkea mielekkäämmäksi. Tapahtuneita muutoksia hoitokulttuurissa myös mitattiin kahdella eri kyselyllä. Kyselyjen tuloksista käy selkeästi ilmi, että asukkaat ovat kaivanneet huomattavasti monipuolisempaa ja virikkeellisempää arkea. (Tuominen & Ali-Hokka 2015.)

Päätin lähteä tekemään tutkimusta kiinnostukseni pohjalta, mutta myös selvästä tarpeesta henkilökohtaistaa ikääntyneiden palveluita. Esimerkiksi Englannissa ikääntyneiden sosiaalipalveluiden parissa tehdyssä tutkimuksessa on tullut voimakkaasti esille tarve muuttaa sosiaalipalveluita enemmän personalisoiduiksi ja yksilöllisesti räätälöidyiksi, antamalla palveluiden käyttäjille enemmän vastuuta ja kontrollia (Lloyd 2010).

Tutkimukseni toteutin eräässä Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevassa hoivakodissa. Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää, miten ja millaisia voimavaroja ikääntyneiltä hoivakodin asukailta on mahdollista saada esille, miten voimavaroja on hyödynnetty, millaiseksi hoitajat kokivat kokeilussa olleen voimavara-aurinkomenetelmän ja millaisena hoitajat voimavarojen kartoittamista ylipäättään pitivät. Onko se heidän mielestään tärkeää. Tutkimustani varten haastattelin hoivakodissa seitsemää työntekijää.

Tässä opinnäytetyössä käsittelen aluksi tutkimukseni teoriataustaa ikääntymisestä, voimavaroista ja niiden tunnistamisesta ja tukemisesta. Sen jälkeen kerron käyttämästäni tutkimusmenetelmästä ja siitä, kuinka tutkimus on käytännössä edennyt. Analysoin haastatteluista saamaani aineistoa ja käyn läpi muodostamani johtopäätöksiä. Työn lopussa pohdin muun muassa tutkimukseni hyödyllisyyttä ja kehittämisideoita.

2 IKÄÄNTYNEIDEN VOIMAVARAT

Tässä luvussa käsittelen ikääntymistä, voimavaroja ja niiden keskinäistä suhdetta. Aluksi tarkastelen erilaisia ikääntymiselle annettuja määritelmiä ja sitä, mitä ikääntyneellä tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan. Esittelen voimavaroja, niiden eri osa-alueita ja voimavaralähtöistä työskentelyä.

2.1 Ikääntymisen käsite ja määritelmiä

Yleisimmät vanhuksista käytetyt käsitteet ovat, seniori, vanhus, ikäihminen ja ikääntynyt. Ikääntyneitä kuvaavat käsitteet ovat hieman ongelmallisia. Seniori käsite liitetään yleensä ikään, joka sijoittuu eläkeiän ja vanhuuden (yli 85-vuotiaat ja vanhemmat) väliin. Seniorit ymmärretään yleensä aktiivisiksi ihmisiksi, jotka toteuttavat itseään harrastamalla, matkustelemalla ja opiskelemalla. (Hakonen 2008b, 154.) Osaan hoivakodin asukkaista sopisi kyllä käytettäväksi myös seniorin käsite, mutta enemmistö kuitenkin on iällisesti vanhempia ja seniorin käsite ei taas heihin oikein sovi. Vanhus-käsite usein koetaan negatiiviseksi ja liitetään lääketieteen painottaamaan vanhuskäsitykseen jossa sairaudet ja toimintakyvyn alentumat korostuvat. Se herättää mielikuvia sairauksista, raihnaisuudesta ja muistamattomuudesta. (Ylikarjula 2011, 40.) Ikääntyneiden elämänviisaus, voimavarat ja kokemukset jäävät helposti edellä mainittujen stereotyyppien varjoon, enkä sen vuoksi halua kyseistä termiä tutkimuksessani käyttää (Hakonen 2008b, 153). Olen huomannut käytännön työssä, että ikääntyneet itse eivät välttämättä pidä, että heistä käytetään sanaa vanhus, etenkin jos he kokevat vielä olevansa hyvinkin aktiivisia.

Ikäihminen ja ikääntynyt ovat lähinnä toistensa synonyymeja ja paljon kirjallisuudessa käytettyjä käsitteitä. Käsitettä ikääntynyt käytetään myös esimerkiksi vanhuspalvelulaissa (L 28.12.2012/980). Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemassa laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi käytetään myös hyvin samankaltaisia käsitteitä kuten iäkäs ihminen, iäkäs henkilö ja ikääntynyt ihminen (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017).

Suomen lainsäädännössä ikääntynyt määritellään henkilöksi, joka on vanhuseläkkeeseen oikeutettu eli noin 65-vuotias (L 28.12.2012/980). Ikääntymiskäsitys, joka perustuu toimintakykyyn, määrittelee vanhuuden alkavaksi 75-vuotiaana, jolloin ikääntymiseen liittyvät muutoksetkin alkavat vasta lisääntyä. Yli 70, mutta alle 75-vuotiaista vain joka kolmas kokee olevansa vanha. (Ikääntymisen määrittely 2014, [viitattu 2.2.2017]; Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 16.) Kansainvälisissä gerontologisissa kirjoituksissa vanhuuden katsotaan alkavan vasta 85. ikävuoden jälkeen jolloin sairaudet ja toimintakyvyn aleneminen aiheuttavat vielä enemmän riippuvuutta muihin ihmisiin ja lisääntyvää avun tarvetta. (Koskinen ym. 1998, 16; Koskinen 2004, 30.) Yli 60-vuotiaiden Suomalaisten arvioimana vanhus-käsite soveltuu käytettäväksi yli 80-vuotiaista henkilöistä (Vaarama, Hakkarainen & Laaksonen 1999, 4-5).

Ikääntymistä on alettu määritellä myös muunlaisilla ilmaisuilla, kuten kolmannella ja neljännellä iällä. Kolmas ikä sijoittuu eläkeiän saavuttamisen jälkeisiin vuosiin aina noin 75-80 vuotiaaksi asti. Kolmas ikä on yleensä laajennettu termi keski-ikästä tai aktiivisesta senioriteetistä. (Koskinen ym. 1998,16; Koskinen 2004, 32.) Neljäs ikä sijoittuu varsinaiseen vanhuuteen eli suunnilleen 80 ikävuoden jälkeiseen aikaan (Koskinen ym. 1998, 16).

Ikääntymistä voidaan määritellä useista eri ulottuvuuksista. Niitä ovat esimerkiksi kronologinen, biologinen, sosiaalinen, psykologinen ja subjektiivinen ikä. Määrittely riippuu siitä mistä lähtökohdasta ikääntymistä halutaan tarkastella. (Ikääntymisen määrittely 2014, [viitattu 2.2.2017].) Kronologisella iällä tarkoitetaan kalenteri- ikää, jota kertyy kaikille ihmisille samalla vauhdilla. Sen perusteella ihmiset yleensä luokitellaan lapsiin, nuoriin, keski-ikäisiin ja vanhoihin. (Monta ikää 2013 [viitattu 20.3.2017].) Biologisella iällä viitataan fyysisiin vanhenemismuutoksiin tai siihen millaiselta ihminen ikääntyessä näyttää. Psykkinen ikä kuvastaa ihmisen muistitoimintoja, älyllisiä kykyjä, henkistä kehitystä, kielen käyttöä ja kognitiivisuutta. Sosiaalinen ikä tarkoittaa niitä muutoksia joita tapahtuu ihmisen sosiaalisissa suhteissa kuten yhteisöllisissä tehtävissä, velvollisuuksissa ja oikeuksissa. Sosiaalinen ikä voi tarkoittaa myös sitä millaisia merkityksiä ikääntyneelle muut ihmiset antavat. Ikääntyneen omat kokemukset, elämä, tekemiset ja saavutukset painottuvat persoonallisessa iässä. Kaikkein syvällisin ikääntyneen omaa kokemusta iästään ajatellen on

subjektiivinen ikä. Se sisältää ajatuksen siitä, että ihminen on voinut kokea tietynlaisista samanlaisuutta itsensä kanssa koko elämänsä ajan ja ikääntyessä se tunne voimistuu. Kaikille ikäkäsityksille on yhteistä se, että ihmisen ikävuosista riippumatta ihmiset yksilöinä voivat olla eri vaiheessa ikänsä suhteen. (Koskinen ym. 1998, 16-17.)

Ikääntymistä usein perustellaan länsimaissa biologisesta ja lääketieteellisestä näkökulmasta. Se korostaa suhdetta ikääntymisen ja toimintakyvyn laskun välillä, jolloin ikääntyminen voidaan ikään kuin rinnastaa sairaudeksi. Ikääntyminen nähdään lähinnä toiminnanvajauden kehittämisprosessina. (Ikääntymisen määrittely 2014 [viitattu 2.2.2017].)

Edellä kuvatun lähestymistavan vastakohtana nähdään terveyslähtöinen näkökulma. Se korostaa ajattelutapaa, että myös vanhuudessa on mahdollista kehittää toimintakykyään. Sen mukaan kehittämällä toimintakykyä voidaan välttyä toiminnanvajavuuksilta ja raihnaisuudelta. Se kannustaa ikääntyessä toimintakykyä ylläpitävään ja kuntouttavaan toimintaan. (Ikääntymisen määrittely 2014, [viitattu 2.2.2017].)

Suomessa ikääntymistä tarkastellaan vanhustyön kentällä lähinnä toimintakyvyn näkökulmasta. Esimerkiksi laitosasumiseen siirtymistä koskevat päätökset tehdään yleensä määrämuotoisten toimintakykymittareiden antamien tulosten perusteella. (Jyrkämä 2007, 197.) Tämän tutkimuksen yhteydessä ikääntyneellä voidaan katsoa tarkoitettavan siis henkilöitä, joilla on joko fyysisiä toiminnanrajoituksia tai muistisairaus ja he tarvitsevat hoivaa ja apua vuorokauden ympäri, koska hoivakoti jossa tutkimuksen toteutan, on tehostetun palveluasumisen yksikkö. (Aejmelaeus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 347.)

2.2 Ikääntyneen voimavarat

Voimavaran käsitettä on käytetty paljon tutkimuksissa ikääntyneiden parissa, mutta sen yhdistäminen käsitteenä käytäntöön on ollut haastavaa. Usein puhutaan siitä, kuinka ikääntyneillä on paljon voimavaroja, mutta niiden yksilöiminen on vaikeaa.

Simo Koskinen on artikkelissaan ikääntyneitten voimavarat (2004) lähestynyt voimavaroja käsitteiden resurssi ja pääoma kautta. (Koskinen 2004, 42.) Alun perin voimavaroja resurssi-määritelmän kautta on käsitelty Lars Tornstam (1982). Hänen määritelmänsä mukaan resurssit ovat tiedossa olevia aineellisia, persoonallisia ja henkisiä ominaisuuksia, joita halutaan käyttää ja hyödyntää tietoisesti jonkun henkilökohtaisen tavoitteen saavuttamiseksi. (Tornstam 1982, 60-61; Koskinen 2004, 43 mukaan.) Tornstam on asettanut tiukat rajat sille, mitkä ovat resursseja. Ne eivät voi olla sellaisia ominaisuuksia joita ei tunneta tai joita ei haluta käyttää. Tavoitteesta pitää olla yksimielisyys, mitä halutaan saavuttaa. Myös halua ja tahtoa voimavaran hyödyntämiseen pitää löytyä. (Koskinen 2004, 43.)

Vanhenemisen ja voimavarojen yhteydessä käytetään pääoman käsitettä. Pääomakäsitteen taustalla on Pierre Bourdieu'n (1986) pääomajaottelu taloudellisiin, kulttuurisiin, sosiaalisiin ja symbolisiin pääomiin (Bourdieu 1986, 241-258; Koskinen 2004, 47 mukaan). Hyvän vanhenemisen, voimavarojen ja elämänkulun tutkimuksessa pääomakäsite on koettu erittäin hyväksi, koska sen avulla on mahdollista yhdistellä vanhenemiseen liittyviä yksilöllisiä ja rakenteellisia tekijöitä, samalla sukupolviajattelun huomioiden (Marin 2002, 101). Pääoman osa-alueita voidaan lähestyä sekä yhteiskunnallisella että yksilölliselläkin tasolla. Taloudellinen pääoma tarkoittaa omistamiseen, omistusoikeuteen ja rajalliseen pääomaan liittyviä asioita. Kulttuurisella pääomalla viitataan kulttuurin tuottamisen ja käyttämisen kykyyn, kulttuurituotteiden omistamiseen, valintojen tekemiseen ja tietynlaiseen tapaan elää. Sosiaaliset verkostot ovat keskeisiä sosiaalisessa pääomassa. Toisaalta se tarkoittaa myös suhteita yhteisöissä, yhteisöllisyyttä, osallisuutta, suhdeverkostoja ja ryhmäidentiteettiä. Valtaa ja kykyä vaikuttaa kaikkien edellä mainittujen pääomien arvojen määrittämiseen kutsutaan symboliseksi pääomaksi. (Koskinen 2004, 47-48.)

Kaikki voimavarat vaikuttavat toisiinsa ja ihmisen selviytymiseen. Se millaiseksi ihminen kokee voimavaransa, on kaikkein merkityksellisintä. Voimavarat auttavat ikääntyntä selviytymään arjessa ja ne tuovat merkityksellisyyttä elämään. Tunne siitä, että kuuluu johonkin yhteisöön, hyvä taloudellinen tilanne ja läheiset ihmiset tasapainottavat elämää. Kaikki ihmiset kokevat oman selviytymisensä hyvin eri tavoin, vaikka ulospäin elämäntilanteet saattaisivat toisilla näyttää hyvinkin samanlai-

silta. Ikääntyneiden voimavarojen huomioimisen kautta pystytään tukemaan monipuolisesti heidän toimintakykyään ja samalla he lisäävät koko yhteiskunnan voimavaroja kokemuksineen, tietoineen ja taitoineen. (Aejmelaeus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 25-26.)

Ikääntyneiden hyvinvointia ajatellen voimavarat ja toimintakyky muodostavat sen ytimen (Hakonen 2008b, 121). Toimintakyky on yksi keskeisimmistä käsitteistä vanhustyössä (Seppänen 2006, 36). Toimintakyky voi tarkoittaa sairauden tai vamman aiheuttamaa toiminnanvajauden puuttumista tai selviytymistä päivittäisistä toiminnoista näkökulmasta riippuen. Se voi suppeimmillaan tarkoittaa yksittäisestä tehtävästä suoriutumista kuten vessassa käyntiä tai laajemmin tarkasteltuna selviytymistä kaikista päivittäisistä toimista. Toimintakyvyllä voidaan laajasti määritellen tarkoittaa myös sitä, että ihminen selviytyy itselle merkityksellisistä jokapäiväisistä toiminnoista itseä tyydyttävällä tavalla, ympäristössä jossa hän elää. Toimintakyky voidaan jakaa omiin osa-alueisiinsa samalla tavalla kuin voimavaratkin, mutta yleensä se käsitetään suppeammin koskemaan vain fyysistä toimintakykyä. (Eloranta & Punkanen 2008, 9.)

Usein on niin, että psykososiaalinen hyvinvoinnin ulottuvuus jää huomioimatta, kun keskitytään lähinnä vain käsitepariin terveys ja hyvinvointi. Ikääntyneiden parissa tehtävässä työssä olisi tärkeää sitoutua voimavara-ajattelun laaja-alaisuuteen ja sen sosiokulttuurisuuteen. Näin ikääntyneiden elämänkulku ja –kokemukset, viisaus ja hiljainen tieto saisivat niin sanotusti oikeutta. (Hakonen 2008b, 121-122.)

Ikääntyneiden elämä on laadukasta, kun heillä on voimavaroja ja mahdollisuus sekä kyky käyttää niitä. Elämänlaadun ulottuvuuksiksi on brittiläisessä Growing older tutkimuksessa määritelty oleminen (being), kuuluminen johonkin (belonging) ja tuleminen joksikin (becoming) (Walker & Hennessy 2005, 12-13; Hakonen 2008b, 122). Oleminen pitää sisällään henkiset, fyysiset ja psykologiset näkökulmat. Kuuluminen johonkin kattaa ympäristön, joka voi olla fyysinen, sosiaalinen tai yhteisöllinen ja ihmissuhteet. Tulemisessa joksikin huomioidaan henkilökohtainen kasvu, vapaa-ajan pyrkimykset ja elämäntavoitteet. Kaikki edellä mainitut ulottuvuudet kytkeytyvät sosiokulttuuriseen vanhuskäsitukseen ja voimavarojen ymmärtämiseen kaikista osa-alueista, joita käsittelen seuraavaksi. (Hakonen 2008b, 122.)

2.3 Voimavarojen osa-alueet

Fyysisiin voimavaroihin luetaan usein kuuluvaksi terveydentilaa, toimintakykyä ja biologista ikää koskevia asioita. Painopiste sairauksia käsittelevästä gerontologisesta tutkimuksesta on siirtynyt terveyslähtöisempään tarkasteluun (Heikkinen 2002, 15-33). Toiminnanvajavuudet, sairauksista ja vammoista johtuen vaikuttavat ikääntyneiden selviytymiseen päivittäisistä toiminnoista. Kuitenkin ikääntyneiden omat arviot terveydentilastaan ovat positiivisempia kuin muiden ihmisten, objektiivisilla mittareilla tekemät arviot. Ihmisen kokema elämänlaatu ei siis muodostu yksinomaan sairauksista ja fyysisistä voimavaroista. (Hakonen 2008b, 123.) Ikääntyneet usein arvioivat myös omaa toimintakykyään huomattavasti monipuolisemmin kuin erilaiset toimintakykymittarien tulokset kertovat (Sakari-Rantala, Laukkanen & Heikkinen 1999, 192-193). Ikääntymisen tarkastelu terveyslähtöisesti suuntautuu terveyden parantamiseen ja ylläpitoon (Heikkinen 2002, 23).

Tutkimuksissa psyykkisiin voimavaroihin ovat usein kuuluneet muun muassa mieliala, suhtautuminen tulevaisuuteen, elämän tarkoituksellisuus, suhtautuminen omaan elämään ja kokemukset yksinäisyydestä (Hakonen 2008b, 125). Vanhusbarometriin haastatelluista yksinäisyyttä oli kokenut joka kolmas usein tai joskus ja yksinäisyyden tunne oli yleisintä yksin asuvilla ja yli 80-vuotiailla, erityisesti yli 85-vuotiailla miehillä. Haastattelumateriaali koostui 372:sta 80 vuotta täyttäneen henkilön haastatteluista. (Vaarama, Mukkila & Hannikainen-Inngman 2014, 48.) Ihmisen psyykkinen ulottuvuus liittyy fyysiseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen. Esimerkiksi yksinäiset ihmiset kokivat ei-yksinäisiin verraten useammin terveydentilansa huonoksi, liikkuvat vähemmän kotinsa ulkopuolella ja tarvitsivat apua päivittäin (Routasalo ym. 2003, 18; Hakonen 2008b, 126 mukaan). Elämän tarkoituksellisuuden kokemus ja elämänasenne ovat osa persoonallista pääomaa. Sitä edustavat myös psyykkiset voimavarat. (Koskinen 2004, 79.) Suurin osa ikääntyneistä pitää elämänsä tarkoituksellisena ja mielekkäänä (Read 2008, 235). Toiset ihmiset, hyvä terveydentila ja toimintakyky liittyvät elämän merkityksellisyyteen (Hakonen 2008b, 127).

Päijät-Hämeen ikähyvä-projektissa tutkijat lähestyivät psyykkistä hyvinvointia optimistisena suhtautumisena tulevaisuuteen ja mielialana. Projektissa käytetyn elä-

mänlaatumittarin mukaan psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuuksia olivat muun muassa onnellisuus, tyyneys, rauhallisuus, tarmokkuus, elinvoima ja energisyys. Tutkittavina olivat satunnaisesti valitut 4272 Päijät-Hämeen sairaanhoitopiiriin kuuluvaa henkilöä. Tutkimukseen osallistuneet olivat työelämän loppuvaiheessa olevia, eläkkeelle juuri siirtyneitä tai siirtymässä olevia ja jo kauemmin eläkkeellä olleita. (Valve, Absetz, Fogelholm, ym. 2003, 8, 21.)

Palveluissa psyykkisiä voimavaroja tukevia vaikutuksia on havaittu olevan erilaisella virike- ja päivätoiminnalla, joka voi olla esimerkiksi laulamista, lehtien lukua, tapahtumia, käsitöitä ja askartelua (Viramo 1998, 77-79; Hakonen 2008b, 128 mukaan; Marin & Hakonen 2003, 130-178; Vallejo Medina ym. 2005, 77-87). Päivätoiminnan ohjauksessa on tärkeää huomioida toiminnan pitkäkestoisuus, ammatillisuus, tavoitteellisuus sekä se, että toiminta on osallistujalähtöistä. Ikääntyvän koko elämänkulku tulee ottaa siinä huomioon (Fast & Chapin 1997; Hakonen 2008b, 128 mukaan).

Sosiaaliset voimavarat luovat myös osaltaan ikääntyneille elämän merkityksellisyyden tunnetta. Sosiaalisuus on hyvin laaja-alaista. Se voi olla osallistumista merkitykselliseen toimintaan, osallisuutta eri yhteisöihin ja kuulumista johonkin. Myös ikääntyneet kansalaiset ovat osallistuvia ja haluavat vaikuttaa asioihin. Ikääntyneillä hoivakodin asukkaillakin on sosiaalinen verkosto ympärillään, joista heidän on mahdollista saada tukea ja antaa sitä myös toisille esimerkiksi hiljaisen tiedon tai elämänkulun mittaisen kokemustiedon muodossa. (Hakonen 2008b, 130.) Kollektiiviset voimavarat ovat sosiokulttuurisesta näkökulmasta myös osa sosiaalisia voimavaroja. Niitä ovat esimerkiksi yhteisöt, poliittiset resurssit, yhteinen tekeminen ja toiminta sekä taloudellinen tilanne (Koskinen 2004, 53-62).

Sosiaalisia verkostoja on yleensä pidetty myönteisinä ja voimaannuttavina. Ikääntyneiden elämänlaatua ajatellen tunne siitä, että kuuluu johonkin, on tärkeä osatekijä. Sosiaaliset verkostot toimivat vuorovaikutuksellisesti. Keskeistä niissä on sosiaalinen tuki toiselta ihmiseltä, kuten esimerkiksi hoitajalta. Tuki voi olla niin emotionaalista, sosiaalista kuin aineellistakin. Se voi olla juttuseurana olemista, hoivan antamista ja välittämistä. Erityisen voimaannuttavia ovat suhteet perheeseen ja sukulaisiin. Ikääntyneiden kanssa työskenneltäessä on tärkeä auttaa heitä ylläpitämään perhe- ja läheissuhteita. Myös edesmenneitä perheenjäseniä on hyvä muistella.

Ikääntyneillä voi olla sosiaalisia suhteita myös entisten työpaikkojen, ammattiauttajien, harrastusten tai naapurustojen kautta. (Hakonen 2008b, 136-138; Koskinen 2004, 73.) Sosiaaliset suhteet voivat kuitenkin myös toimia voimavarojen kuluttajana. Kuormitusta voi syntyä esimerkiksi hallitsemattomasta elämäntilanteesta tai huolista. (Heikkinen 2007, 131.)

Mielekäs ja merkityksellinen toiminta ovat voimavaroja joiden toteutumisen mahdollistavat sosiaaliset verkostot ja kohtaamispaikat. Mielekäs toiminta auttaa kiinnittymään yhteisöön, tuo elämään sisältöä ja tekee siitä elämisen arvoista. Myös ikääntyneet voivat toimia kulttuurin tuottajina sen vastaanottamisen lisäksi. Mielekäs tekeminen voidaan jakaa ajankäytöksi, harrastustoiminnaksi ja taide- ja kulttuuritoiminnaksi. Ikääntynyt voi saada positiivisia kokemuksia osaamisestaan ja toiminta voi aktivoida tunteita vuorovaikutusta ja kokemusten jakamista. (Hakonen 2008b, 141.) Vanhusbarometreissa (1994 ja 1998) ikääntyneiden mielekäs tekeminen jakaantui arkipäiväisiin askareisiin, sosiaalisiin suhteisiin ja viihteelliseen toimintaan. Arkipäiväisiä askareita olivat esimerkiksi erilaiset kotityöt. Sosiaalisia aktiviteetteja olivat läheisten tapaaminen, uskonnollinen- ja järjestötoiminta. Viihteellistä toimintaa oli muun muassa lukeminen, television katselu, rahapelit, urheilutapahtumat, käsityöt, kalastus ja opiskelu. (Vaarama ym. 1999, 15-23; Hakonen 2008b, 142 mukaan.) Vastaavaa tietoa ei löytynyt 2000-luvun puolelta. Osittain varmasti mielekäs tekeminen jakaantuisi samanlaisiin asioihin, mutta joukkoon on saattanut tulla esimerkiksi aivan uudentyyppisiäkin aktiviteetteja esimerkiksi tietotekniikan muodossa.

Ympäristö voimavarana voidaan jakaa mikro- ja makrotason ympäristöiksi. Mikro-ympäristöjä ovat esimerkiksi koti, naapurusto ja muu lähiympäristö. Makrotasolla ovat yhteiskunta, yhteisö ja toiminta- ja palveluympäristöt. Molempia voidaan tarkastella niin sosiaalisista, rakenteellisista, kokemuksen ja elämisen näkökulmista. Koti on yleensä paikka, josta lähdetään ja jonne palataan. Se toimii niin sanotusti ankkuripaikkana. Kodin kriteerinä on se, että siellä on hyvä olla ja siellä asuminen on mukavaa. Ikääntyessä arjen sujuvuus kodissa on merkityksellistä. (Hakonen 2008b, 147.) Ympäristö on sekä sosiaalista että fyysistä elämänlaatua. Tärkeää on, että esimerkiksi kodista pääsee halutessaan pois. (Hakonen 2008b, 148.) Helposti ikääntyneiden hoivakotiasumisessa käy niin, että ikääntyneet eivät pääse kodistaan

muualle ja se laskee merkittävästi elämänlaatua. Hoivakotiasumisessa myös naapureiden merkitys on suuri, koska asukashuoneet ovat hyvin lähekkäin ja asukkaat joutuvat ja saavat olla toistensa kanssa päivittäin tekemisissä esimerkiksi ruokailujen yhteydessä, jotka tapahtuvat yhteisessä päiväsalissa. Hyvät naapurisuhteet voidaan kokea myös voimavarana (Hakonen 2008b, 149). Turvallisuuden tunne on ikääntyneillä myös yksi tärkeä voimavaratekijä. Turvallisuus luo myös luottamusta ja subjektiivista hyvinvointia yhteisöllisyyden kautta. (Hakonen 2008b, 151.)

Voimavaroja luovaan ja ylläpitävään ympäristöön kuuluu myös luonnonympäristö. Ikääntyneille kasvien luoma ympäristö niin sisällä kuin ulkona ovat tärkeitä. Puutarhan hoidolla on paljon terapeuttisia vaikutuksia niin psyykkisesti, sosiaalisesti kuin fyysisestikin. Vaikka ikääntynyt itse ei kykenisikään puutarhanhoitoon hänelle saat-
taa olla erittäin voimaannuttavaa katsella luontoa ja sen muuttumista ikkunasta. (Hakonen 2008b, 152.) Hoivakodissa jossa tutkimukseni toteutan, on huomioitu puutarhan terapeuttiset vaikutukset. Pihalla mahdollisuudet liikkua turvallisesti ja osallistua pihatöihin. Pihasta löytyy esimerkiksi marjapensaita ja omenapuita. Jokaisella asukkaalla avautuu myös oman huoneen ikkunasta joko maalaismaisema tai sisäpihan puutarha. Asukkailla on ollut mahdollisuus vaikuttaa huoneen valintaan hoivakotiin muuttaessaan.

2.4 Voimavaralähtöisyys ikääntyneiden parissa tehtävässä työssä

Ikääntyneiden kohtaamisessa tärkeää on keskittyä heidän elämiensä kokonaisuuteen. Lähestymistapa joka keskittyy elämän kokonaisuuden voimavaroihin, ymmärtää ikääntyneen palveluiden käyttäjänä hyödyntäen itsemääräämisoikeuttaan. Ongelmalähtöinen lähestymistapa puolestaan korostaa toimintakyvyn puutteita ja rajoitteita, joihin asiantuntijoilla on osaamista vastata. Tässä näkökulmassa pääpaino on organisaatiolähtöisyydellä. Ammattikäytännöissä nämä molemmat lähestymistavat ovat limittäin. Voimavaralähtöisyys ei tarkoita ongelmien ohittamista, vaan siinä keskitytään näkemään ongelmat voimavarojen valossa. Se kuinka asiakkaan elämäntilanne ja ongelmat määritellään ja diagnosoidaan vaikuttaa siihen millaisen identiteetin ikääntynyt asiakas saa. (Suomi 2008, 117-119.) Esimerkiksi nykyään ei

enää suosita ikääntyneistä hoivakodin asukkaista puhuttavan potilaina, koska käsitteen potilas jälkeen ei asukkaasta paljon muuta identiteetiksi jäisikään kuin itse sairaus ja sen hoitaminen. Olennaista on, että ikääntynyt löytää esimerkiksi sairautelleen paikan elämässään ja kokee elämän mielekkääksi ja tarkoitukselliseksi (Suomi 2008, 119).

Koskinen (1998) on määritellyt teoksessa voimavaralähtöistä työskentelyä hyvin monipuolisesti ja ymmärrettävästi, verrattuna moneen muuhun voimavaroja käsittelevään teokseen. Voimavaralähtöisessä työskentelyssä huomio kiinnitetään ongelmien ja voimavarojen puutteiden sijaan ikääntyneiden pätevyyteen ja osaamiseen. Elämäkokemukset ja elinympäristö määrittävät ihmisen käsitystä itsestään ja hänen elämästään. Työntekijä ja ikääntynyt asiakas toimivat tasa-arvoisina kumppaneina voimavaralähtöisessä työotteessa. Se etenee ikääntyneen asiakkaan ja työntekijän välisenä vuoropuheluna, jossa ikääntynyt ja työntekijä jäljittävät yhdessä ikääntyneen elämänhistoriallista polkua. Voimavaralähtöisessä työskentelyssä työorientaatio on ihmisen kokonaisuutta jäsentävää. Ikääntynyt ihminen on oma persoonansa omine mieltymyksineen ja asioineen joista he eivät pidä. Tärkeää on, että työntekijä sitoutuu kunnioittamaan ikääntyneen itsemäärittelyä ja subjektiutta. Voimavaralähtöinen työote tukee ikääntyneen arvokkuutta. (Koskinen ym. 1998, 70.)

Mikäli ikääntyneen toimintakyky on sellainen, ettei hän itse pysty toimimaan itsenäisesti ja osallistumaan erilaisiin toimintoihin, tulee hoitajan auttaa häntä parhaansa mukaan osallistumaan. Esimerkiksi pyörätuolissa liikkuvaa ihmistä tulee auttaa ulkoilemaan ja ottamaan osaa normaaliin elämään. Sama koskee muistisairaita. Hoitajan tulee auttaa heitä saamaan ylläpidettyä esimerkiksi sosiaalisia suhteita. (Koskinen ym. 1998, 71.)

Voimavaralähtöisyydessä korostuvat yhteinen oppiminen, omien vahvuuksien ja rajojen tunnistaminen. Ikääntyneiden näkeminen kulttuurisista lähtökohdista korostaa voimavaralähtöisyyttä. Näitä lähtökohtia voivat olla esimerkiksi ikääntyneen eletty elämä maaseudulla tehden maatalan töitä tai ikääntyneen toisen maan kansalaisuus. (Koskinen ym. 1998, 72.)

3 VOIMAVAROJEN TUNNISTAMINEN JA TUKEMINEN

Voimavaroja koskevaa kirjallisuutta ja tutkimuksia on tullut Suomeen erityisesti 1990-luvun loppupuolella ja 2000-luvun alkupuolella. Siitä huolimatta, ikääntyneiden voimavaroihin on alettu vasta viime vuosina kiinnittää entistä enemmän huomiota. Samoin niiden tunnistamiseen ja tukemiseen. (esim. Voutilainen & Löppönen 22.9. 2016.) Tässä luvussa pohdin aluksi vanhuskäsitystä voimavarojen tunnistamisen ja hyödyntämisen taustalla. Käsittelen erilaisia voimavarojen kartoittamismenetelmiä, joiden avulla on mahdollista tunnistaa ikääntyneiden voimavaroja. Tarkemmin kerron omassa luvussaan voimavara-auringosta, jota hyödynsin tutkimuksessani. Lopuksi kerron vielä voimavarojen hyödyntämisestä vanhustyössä.

3.1 Vanhuskäsitys voimavarojen huomioimisen taustalla

Ikääntyneiden voimavarojen ja toimintakyvyn tukemisessa on tärkeää se, millaiseen vanhuskäsitykseen tukeminen perustuu (Koskinen 2006, 6). Tällä hetkellä valloillaan on hyvin stereotyyppinen ja medikaalinen vanhuskäsitys. Toimintakykynsä menettäneet ja vanhat ihmiset nähdään kulttuurissamme niin sanotusti toisina (Calasanti 2003; Gilleard & Higgs 2013; Pirhonen 2013, 29 mukaan). Ihmisyys hukataan hoitomaailmassa helposti ”potiluuden” taakse (Torkkola 2008; Pirhonen 2013, 29 mukaan). Tämä on hyvin mielenkiintoinen ilmiö, sillä esimerkiksi STM:n ikäihmisten palvelujen laatusuosituksissakin (2013) on esillä hyvin sosiokulttuurinen vanhuskäsitys (osallisuus, hyvä elämänlaatu, sosiaalisten suhteiden ylläpito, mielekäs tekeminen, tavanomaiset sosiaali- ja terveyspalvelut, voimavarat, asiakaslähtöisyys, gerontologinen sosiaalityö). (Seppänen 2006, 33; Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2013, 29, 61.) Uusimmissa suosituksissa yhtenä tavoitteena on sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävä iäkkäiden palvelujärjestelmä, joka pitää sisällään samoja asioita kuin aiemmat suositukset, lukuun ottamatta tavanomaiset sosiaali- ja terveyspalvelut ja gerontologinen sosiaalityö. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2017, 10-14.)

Medikaalinen vanhuskäsitys perustuu biologiseen ja biolääketieteelliseen vanhenemiskäsitykseen. Se medikalisoii ikääntyneen niin, että ikääntyminen ja ikääntyneet nähdään lähinnä lääketieteellisinä ongelmina ja interventiot kohdistuen heihin lääketieteellisiä kysymyksiä. Ikääntynyt ja ikääntyminen nähdään lähinnä kielteisenä raihnaisuutena, sairauksina, diagnooseina ja patologiana. Medikaalisesta näkökulmasta on vaikea nostaa ikääntyneiden voimavaroja esille. (Koskinen 2004, 36.)

Sosiokulttuurinen näkökulma puolestaan korostaa ikääntymisen ja ikääntyneiden historiallista, yhteiskunnallista ja kulttuurista ulottuvuutta. Se korostaa monimuotoisia ikääntymisen tapoja, näkee ikääntymisen uutena mahdollisuutena ja nostaa voimavaroja ja vahvuuksia ikääntymisestä esille. Näitä voimavaroja ovat esimerkiksi ikääntyneillä oleva tietämys ja taidot, joita nuoremmilla ei välttämättä ole. Sosiokulttuurisesta näkökulmasta ikääntyminen ei ole vain aleneva suunta vaan se voi olla myös monessa suhteessa kehitystä ja kasvua. (Koskinen 2004, 37.) Sosiokulttuurisuus voi arjen kulttuurissa ja elämäntähtäyksissä olla toiminnallista, metodista ja ikääntyneiden voimavaroista ja subjektiivisesta toimintakyvystä määrittyvää toimintaa. Erityisen merkityksellistä tällaisessa toiminnassa on ikääntyneiden elämäntähtäys yksilöllisissä ja yhteisöllisissä prosesseissa. Toimintana sosiokulttuurisuus voi olla esimerkiksi tietyssä ikäyhteydessä tapahtuvaa toimintamallin tuottamista jota arvioidaan kriittisesti ja mahdollisesti muutetaan tarpeen vaatiessa. Toiminnassa korostuu yhteisön ja yksilön vastavuoroisuus, jossa kummankin voimavarat vahvistuvat ja uusintuvat. (Hakonen 2008a, 34.)

Ikääntyneiden asema nyky-yhteiskunnassa on hyvin ristiriitainen. Toisaalta ikääntyneet nähdään tietojensa ja taitojensa puolesta voimavarana, mutta hoitovelvoitteiden takia etenkin taloudellisena taakkana. Haasteena vanhustyössä onkin muuttaa medikaalinen näkökulma sosiokulttuurisemmaksi. Voimavarojen huomioiminen parantaa niin ikääntyneiden voimavaroja kuin toimintakykyäkin ja samalla koko yhteiskunnan voimavaroja. (Aejmelaeus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 25-26.)

Tässä opinnäytetyössä haluan tukea ja korostaa sosiokulttuurista näkökulmaa sosiokulttuurisella toiminnalla, jota voimavarojen kartoittaminen, näkyväksi tuominen ja hyödyntäminen ovat. Lisäksi käytän opinnäytetyössäni tarkoituksella käsitettä

ikääntynyt kuvaamaan hoivakodin asukasta. Haluan sillä korostaa opinnäytetyöni sosiokulttuurista näkökulmaa. Ikääntymisen kulttuurin uudistaminen näkyy muun muassa siinä, kuinka ikääntyneitä ihmisiä kutsutaan (Hakonen 2008b, 153).

3.2 Ikääntyneiden voimavarojen kartoittamismenetelmät

Ihmisen kunnioittamisen periaatteet ovat pohjana ikääntyneiden hyvälle hoidolle ja palvelulle. Työntekijöiden asiantuntijuus ja asiakkaiden ihmisenä oleminen yhdistyvät tässä ihmissuhdetyössä. Jokaiselle hoivakodin asiakkaalle laaditaan niin sanottu hoito- ja palvelusuunnitelma. Sen avulla kartoitetaan asukkaaksi tulevan palvelujen ja kuntoutuksen tarvetta, laaditaan tavoitteita ja pohditaan keinoja ja toimia joilla tavoitteisiin olisi mahdollista päästä. Hoito- ja palvelusuunnitelmaa toteutetaan seuraamalla asukkaan tilannetta ja kirjaamalla siitä päivittäin. Hoito- ja palvelusuunnitelmia laadittaessa ilmenee työn eettisyys. Työntekijöiden on otettava vastuu asiakkaan palvelun ja hoidon suunnittelusta ja toteuttamisesta eri yhteistyötahojen kanssa. Hoito- ja palvelusuunnitelmia laadittaessa keskeistä on huomioida asiakkaan tavat, tottumukset, tarpeet, toiveet ja muut merkittävät asiat. Voimavarojen ja toimintakyvyn kartoittaminen ovat erityisen tärkeitä kaikissa vanhustyön vaiheissa. (Päivärinta & Haverinen 2002, 5.)

Periaatteessa siis ikääntyneiden voimavaroja kartoitetaan tekemällä hoito- ja palvelusuunnitelmia ja täytetään erilaisia tiedonkeruulomakkeita, joiden tarkoituksena on kartoittaa elämänkulkua. Niissä harvemmin on mainittu sellaisia asioita kuin henkilön omat kyvyt ja positiiviset ominaisuudet, omat vahvuudet ja läheiset ihmiset lähimpiä elossa olevia sukulaisia lukuun ottamatta. Myös sosiaaliset maailmat kuten pilkkiminen, tansseissa käyminen, golf, kauneuden hoito ynnä muut elämisen alueet, joissa ikääntynyt on ollut tai on edelleenkin mukana jäävät usein huomiotta. Hoito- ja palvelusuunnitelmat keskittyvät hyvin pitkälle terveydenhuollollisiin asioihin. (kts. esimerkiksi Päivärinta & Haverinen 2002, 93.) Olen myös huomannut työskennellessäni ikääntyneiden parissa, että vaikka periaatteessa kaikki lomakkeet ja suunnitelmat täytetään yhdessä asukkaiden omaisten, hoitajien ja asukkaan itsensä kanssa, niin käytännössä lähes kaikki tiedot tulevat vain omaisilta tai hoitajilta.

Yleensä nämä tiedot myös jäävät elämään vain tietokoneille ja asukkaiden kansioihin ja ainoastaan asukkaiden omahoitajat ovat perillä asukkaansa kiinnostuksen kohteista ja tärkeistä ihmisistä. Omahoitajalla tarkoitetaan hoitajaa, joka vastaa hänelle nimetyn asukkaan hoidosta ja asioista. Omahoitajuus on osa yksilövastuista hoitotyötä, jossa korostuvat kokonaisvaltainen ihmiskäsitys sairauksiin ja ongelmiin keskittymisen sijaan, asukkaan ja hoitajan välinen vuorovaikutus ja yhteistyö. Omahoitajien vastuulla ovat muun muassa oman asukkaansa hoito- ja palvelusuunnitelmien ja muiden lomakkeiden laatiminen ja päivittäminen yhdessä asukkaan ja hänen omaistensa kanssa. (Aejmelaesus 2007, 76-77.)

Ikääntyneet itse ja heidän omaisensa eivät myöskään ole tutkimusten mukaan nähneet hoito- ja palvelusuunnitelmien olevan keskeisiä suunniteltaessa hoitoa ja sen toteuttamista ja arviointia (Ala-Nikkola 2003; Klemola 2006; Räsänen 2014, 50 mukaan). Räsänen (2014) on arvioinut syynä siihen olevan se, että ikääntyneet ja heidän omaisensa eivät koe pääsevänsä mukaan suunnitelmien ja päätösten tekemiseen (Räsänen 2014, 50).

Kun tärkeät asiat olisivat päivittäin nähtävillä esimerkiksi asukkaan oman huoneen seinällä, niitä tulisi varmasti enemmän hyödynnettyä. Ne toimisivat hyvinä keskustelun avaajina kaikille hoitajille ja niiden avulla olisi asukkaan kanssa myös mukava muistella, vaikka elettyä elämää. Voimavarojen kartoittamiseksi on olemassa useita erilaisia sosiaalityön menetelmiä, joita voitaisiin hyödyntää hoivakodin asukkaiden kanssa. Seuraavaksi esittelen muutamia menetelmiä, joita on hyödynnetty ikääntyneiden kanssa tehtävässä työssä.

Tulevaisuuden muistelu, jota kutsutaan myös ennakkointidialogiksi, on osallistava työmenetelmä, jota voidaan käyttää erilaisissa tilanteissa, joissa on vaikea sovittaa yhteen asiakkaan ja hänen lähiverkostonsa toimintaa. Menetelmää voi hyödyntää niin yhden ihmisen, pariskunnan tai isomman ryhmän kanssa. Menetelmässä keskeisintä on pohtia kuvitteellisesti tilannetta vuoden päästä, sitä, miten asiakkaan asiat ovat kuluneen vuoden jälkeen ja mikä häntä ilahduttaa erityisesti, mikä on mahdollistanut myönteisen kehityksen, mistä ja millaista tukea hän on saanut ja mistä hän on vuosi sitten ollut huolissaan ja mikä on nuo huolet saanut vähene-

mään. Menetelmän avulla on mahdollista ymmärtää asiakkaan nykytilannetta paremmin ja löytää hänen voimavarojaan. (Liikanen & Kaisla 2007, 37-38.) Tulevaisuuden muistelun näkisin olevan muistisairaille hoivakodin asukkaille hieman liian vaativa menetelmä toteutettavaksi, koska siinä pitäisi pohtia sitä, miten kuvitteellinen vuosi on mennyt, mistä on ollut huolissaan ja mikä tilanne on nyt. Sillä ei myöskään saa kovin monipuolisesti kartoitettua voimavaroja, joka tutkimuksessani olisi tarkoituksena.

Yksilön tukemisen ja voimaannuttamisen osana voidaan hyödyntää myös toiminnallisia ryhmiä. Ryhmät voivat olla liikuntaa, taidetta, pelaamista, muistelua, musiikkia tai mitä tahansa kulttuuritoimintaa. Toiminnalle asetetaan aina tavoitteet, joita kohti edetään joustavasti. Toiminnallinen ryhmä yhdistää ihmisen toisiin ihmisiin, antaa elämyksiä, kokemuksia ja voi vaikuttaa kognitiivisiin valmiuksiin ja ajattelukykyyn. (Liikanen 2007, 78.) Vanhustyössä sosiokulttuurinen lähestymistapa keskittyy voimavaroihin arjessa ja kulttuurisen sekä sosiaalisen kompetenssin vahvistamiseen (Hakonen 2003, 112; Liikanen 2007, 78 mukaan). Erilaisten toiminnallisten ryhmien avulla on mahdollista löytää ikääntyneiltä heiltä itseltään ja hoitohenkilökunnalta piilossakin olleita voimavaroja (Pitkälä ym. 2003; Liikanen 2007, 78; 1996 mukaan). Toiminnalliset ryhmät auttavat löytämään voimavaroja, mutta eivät juurikaan tue yksilöllisten kiinnostusten kohteiden huomioimista. Niistä ei jää selkeää karttaa tai muuta sellaista välinettä millä voimavarat jäisivätkin näkyviin. Toiminnallisia ryhmiä täytyisi pitää hyvin monipuolisesti eri osa-alueita, jotta saataisiin mahdollisimman monipuolisesti voimavarojakin hyödynnetyä.

Muistelutyö on osa sosiokulttuurista toimintaa ryhmissä tai yksilökohtaisesti. Siinä muistelijä on pääroolissa. Muistelutyön tarkoituksena on virkistää osallistujia muistelemaan kiinnostavia aiheita omassa elämässä. Muistelutyö rakentaa identiteettiä ja yhdistää menneisyyttä nykyisyyteen. (Liikanen 2007, 79.) Sen avulla on mahdollista edistää ikääntyneiden psyykkistä hyvinvointia ja tuoda tietoa voimavaroista ja kulttuurista esille (Korkiakangas 2002; Liikanen 2007, 79 mukaan). Muistelutyötä voidaan toteuttaa esimerkiksi kuvataiteen, runojen, esineiden ja kirjoittamisen kautta. Muistisairautta sairastavien ikääntyneiden kanssa muistelutyön keinoksi suositellaan moniaistisuutta eli muistelun toteuttamista esimerkiksi tunnustelemalla erilaisia esineitä tai haistelemalla erilaisia tuoksuja. (Liikanen 2007, 80.)

Elämäkerrallinen työote tarkoittaa sosiaalityön menetelmiä, joiden avulla voidaan tutustua tarkemmin asiakkaan elämänhistoriaan ja –kertomuksiin. Ikääntyneen asiakkaan identiteetti ja paikka voidaan saada niiden avulla tarkennettua sosiaalisissa suhteissa. Työ etenee rakentamalla kertomuksia ja tarinoita keskustelujen avulla. Jäsentämisen avuksi voidaan piirtää esimerkiksi elämänkaari tai aikajana. Tarkastelemalla niissä ilmeneviä käännekohtia voidaan elämänvaiheet selkiyttää ja saada esille uusia merkityksiä suhteessa nykyisyyteen. (Liikanen 2007, 80-81.) Muistelutyö ja elämäkerrallinen työote ovat molemmat yksilökohtaisia. Niiden avulla saadaan myös yksilöllisempiä voimavaroja esille. Muistelutyössä ei kuitenkaan muodosteta mitään kuvallista tuotosta. Muistelutyö ja elämäkerrallinen työote ovat myös haastavia pitkälle edennyttä muistisairautta sairastavien kanssa, jotka eivät pysty tuottamaan sanoja tai muistamaan viime vuosien tapahtumia.

Asiakasneuvonpidossa pyritään verkostotyön avulla kuuntelemaan asiakasta aidosti ja käsittelemään asiakkaan ongelmaa monipuolisesti. Menetelmän avulla on haluttu vahvistaa myös työntekijän ja asiakkaan oikeusturvaa. Asiakasneuvonpito sopii tilanteisiin joissa asiakkaan elämä kriisiytyy jostain syystä. Asiakasneuvonpidon voi toteuttaa siellä missä asiakas asuu. Aloite kokoontumiselle tulee yleensä asiakkaan omaiselta tai hoitajalta. Asiakasneuvonpidossa ensisijaisesti huomioidaan asiakkaan toiveet ja näkemykset ja mietitään mitkä ovat hänen voimavarojaan ja kuinka ympäristö ja epäviralliset verkostot niitä voivat tukea. Neuvonpidossa huomioidaan kaikkien osapuolien eli asiakkaan, hänen hoitajansa ja omaistensa näkemykset ja yksi osallistuja kirjaa asiakasneuvonpitomakkeelle olennaisimmat johtopäätökset ja sopimukset. Kokoontumisesta saa asiakas itselleen sopimuksen, jonka esimerkiksi hoitajat voivat saada itselleen. Työntekijät seuraavat aktiivisesti asiakkaan tilannetta sen mukaan, kuinka sopimukseen on kirjattu. (Liikanen & Kaisla 2007, 22.) Menetelmä on ongelmalähtöinen ja sillä pyritään saamaan aikaan muutosta asiakkaan tilanteeseen. Menetelmä ei ole paras mahdollinen tilanteisiin, joissa tavoitteena on tarkastella asiakkaan tilannetta voimavaroista lähtöisin.

Huoli- ja voimavarakartta on menetelmä, jossa tarkastellaan asiakkailta saatuja huoliviestejä ja voimavaroja suhteessa toisiinsa. Niistä lähtökohdista määrittyvät so-

siaaalityön tavoitteet, keinot, menetelmät ja orientaatio. Kartassa asiakkaan voimavarat jaetaan kahteen osa-alueeseen henkilökohtaisiin ja sosiaalisiin sekä kolmeen osa-alueeseen sen mukaan onko voimavaroja paljon, jonkin verran vai niukasti. Yhdessä asiakkaan ja hänen verkostonsa kanssa työntekijä arvioi voimavarojen määrää ja laatua. Huoliviestit voivat tulla asiakkaan verkostolta, asiakkaalta itseltään tai muilta tahoilta. Huolet jaotellaan kartassa huoliin, suuriin huoliin ja vakaviin huoliin. Sosiaalityön orientaation avulla voidaan paikantaa voimavarojen ja huolien kohtauspisteet ja suunnitella tarvittavia tavoitteita ja työmenetelmiä sen mukaan. Tavoitteet voidaan suunnitella asiakkaalle itselleen tai viranomaisstaholle ikään kuin vastualueeksi. (Liikanen & Kaisla 2007, 26-30.) Huoli- ja voimavarakartta ei sisällä niin paljon elämäkerrallista otetta jossa tulisi huomioitua esimerkiksi niitä toimintoja joissa ikääntynyt on ollut osallisena. Huoli- ja voimavarakartasta saisi kyllä helposti laadittua taulukon jonka voisi laittaa seinälle, mutta se on myös hieman enemmän ongelmalähtöinen.

Voimavaravisiitti on ennaltaehkäisevä kotikäynti, joka tehdään ikäihmisen luokse. Sen tarkoituksena on saada ikäihmisen voimavarat ja huolenaiheet näkyväksi. Sosiokulttuurinen vanhustyö on voimavaravisiittien taustalla. Sen avulla pyritään tunnistamaan ja vahvistamaan ikääntyneiden kulttuurisia ja sosiaalisia voimavaroja. Tarkoituksena on tarkastella ihmisen tämänhetkistä elämäntilannetta. Voimavaravisiitin avulla asiakasta autetaan huomioimaan vahvuutensa arjessa ja annetaan tietoa tarjolla olevista palveluista. Samalla kerätään tietoa kotona asuvien ikääntyneiden olosuhteista ja elämästä, jotta palveluja voitaisiin kohdentaa entistä paremmin. Tietoa kerätään erillisellä tietokoneohjelmalla. Visiitit ovat ennalta suunniteltuja ja ne sisältävät yhdeksän eri vaihetta. Aluksi asiakkaalle kerrotaan miksi visiitti tehdään ja mistä on tarkoitus keskustella, samalla korostetaan vapaaehtoisuutta ja vaihteluvollisuutta. Asiakkaalta pyydetään myös kirjallinen suostumus tietojen tallentamiseen ja käyttämiseen. Asiakkaan kanssa piirretään tietokoneen avulla verkostokartta, johon merkitään hänelle tärkeitä henkilöitä. Sitten käydään läpi huolen aiheet ja voimavarat elämän eri osa-alueilla. Tietokoneohjelman avulla muodostetaan elämäkuvapyramidi, josta näkyy huolet ja voimavarat sekä niiden välinen suhde. Symbolikuvien avulla, jotka myös löytyvät ohjelmasta asiakas voi vielä kerrata verkostojensa, huoliensa ja voimavarojensa keskeisimpiä kohtia. Lopuksi asiakas saa

vielä valita luontokuvista itselle mieluisimman mielenmaiseman. Hintaa voimavaravisiitin lisenssillä on 600 euroa henkilöltä, joka sisältää itse ohjelman ja koulutuksen. (Voimavaravisiitti [Viitattu 26.3.2017].) Voimavaravisiitti on menetelmänä varsin hyvä ja sisältää paljon erilaisia osa-alueita. Näkisin, että sitä voitaisiin helposti hyödyntää muuallakin kuin vain kotona asuvien ikääntyneiden kanssa. Tietokone kuitenkin voi olla muistisairaille hieman vaikea hahmotettava ja asettaa sen vuoksi omat haasteensa kartoituksen tekemiselle. Voimavaravisiitit vaativat myös koulutautumisen ja tietokoneohjelman hankinnan.

Voimavarapuu on yksi toiminnallisista menetelmistä, jonka avulla on mahdollista kartoittaa ikääntyneiden voimavaroja. Voimavarapuu on huoneen seinälle laitettava kuva puusta, jonka lehtiin kirjoitetaan voimavaroja ja niiden toteutustapoja, se mitä asiakas on tehnyt työkseen ja asioita mitä hän pitää tärkeänä. Voimavarapuu menetelmää on hyödynnetty esimerkiksi Hämeen POLKKA-hankkeen ja Väli-Suomen IKÄKASTE ohjelman yhteydessä 2009-2011. Voimavarapuu oli osa yksilöiden arjen elävöittämisen toimintasuunnitelmaa ja sen tarkoituksena oli muun muassa vahvistaa hoitotyössä voimavaralähtöistä näkökulmaa ja osaamista, saada työntekijät sisäistämään asukkaiden voimavarakartoituksen ja elämänhistorian merkityksen ja liittää voimavarakartoitus osaksi hoito- ja palvelusuunnitelmaa. (Laakso 2011, 9, 11.)

Voimavara-aurinko on ratkaisukeskeiseen itsensä kehittämiseen pohjautuva menetelmä, jonka avulla on tarkoitus kartoittaa ja saada näkyväksi ihmisen kyvyt ja positiiviset ominaisuudet, elämässä voimavaroina olevat ihmiset ja muut voimavarat joita voivat olla esimerkiksi harrastukset, taide, uskonto ja niin edelleen. Voimavaroja kirjoitetaan esimerkiksi kartongille piirretyn auringon säteille. Tärkeätä on tarkentaa esimerkiksi ihmisten kohdalla miksi juuri he ovat voimavaroja. Voimavarojen lisäksi voidaan pohtia myös voimavaroja heikentäviä tekijöitä ja kääntää ne positiivisiksi asioiksi. Voimavara-aurinkoja voi tehdä yksin, parin kanssa tai ryhmissä. (Furman & Ahola 1999, 35-44.)

Voimavarapuu ja voimavara-aurinko ovat lähes samankaltaisia työvälineitä. Voimavarapuu ei ole ihan niin yksityiskohtainen kuin voimavara-aurinko, eikä sen taustalla

ole samalla tavalla teoreettista pohjaa kuin voimavara-auringon taustalla ratkaisukeskeinen itsensä kehittämisen malli. Molemmat ovat hyviä menetelmiä siinä suhteessa, että niissä on toiminnallista- ja elämäkerrallista työtettä ja niiden avulla on mahdollista toteuttaa myös muistelua. Molemmissa tulee myös tuotettua konkreettinen tuotos josta voimavarat ovat päivittäin nähtävissä.

Kaikille edellä mainituille menetelmille on yhteistä se, että ikääntyneiden elämäntilannetta tai heille tärkeitä asioita elämässä yritetään saada kuvalliseen tai sanalliseen muotoon. Menetelmät ovat ikään kuin työvälineitä joilla asiakkaisiin on mahdollista tutustua paremmin ja saada heistä lisää tietoa paremman hoidon ja palvelujen takaamiseksi.

Tässä tutkimuksessa päädyin hyödyntämään voimavara-aurinkoa, josta kerron tarkemmin seuraavassa luvussa. Yksi merkittävä syy sen valintaan oli se, että kaikkia muita, paitsi voimavara-aurinkoa on hyödynnetty jo vanhustyön parissa; voimavara-puuta Kanta- Hämeen POLKKA-hankkeessa 2009-2011, voimavaravisiittiä Hämeenlinnan seudun vanhustyön kehittämisyksikkö- hanke VANKKURISSA 2006-2008 ja kaikkia muita kuten asiakasneuvonpitoa ja huolikarttoja Gerontologisen sosiaalityön kehittämishankkeessa pääkaupunkiseudulla eli Gero-hankkeessa 2005-2007. (Laakso 2011; Turkka 2008; Liikanen & Kaisla 2007.) Voimavara-auringosta en löytänyt vastaavanlaisia tutkimuksia vanhustyön parista.

3.3 Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen ja voimavara-aurinko

Tässä opinnäytetyössä hyödynsin voimavarojen näkyväksi tuomisessa ja hyödyntämisessä niin sanottua voimavara-aurinkoa, joka pohjautuu Ben Furmanin ja Tapani Aholan (1999) ratkaisukeskeisen itsensä kehittämisen teoriaan. Edellä mainittua menetelmää on hyödynnetty niin lasten, nuorten ja aikuisten parissa, mutta en ole löytänyt tutkimusmateriaalia tai kirjallisuutta siitä, että sitä olisi hyödynnetty vanhustyössä. Myöskään itse teoksessa ei ole annettu ehdotuksia sen hyödyntämiseksi vanhustyön parissa.

Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen pohjautuu ajatukseen siitä, että jokaisella ihmisellä on perimmäinen halu parantaa omaa elämänlaatuaan. Jokainen voi itse vaikuttaa siihen miltä elämä näyttää tulevaisuudessa. Kukaan ei voi itselleen määrätä parempaa tulevaisuutta, mutta voi parantaa mahdollisuuksia siihen lisäämällä valmiuksia selviytyä elämän haasteista. Furmanin ja Aholan (1999) teoksessa itsensä kehittämisellä tarkoitetaan lähinnä elämänlaatua edistävien ihmissuhdetaitojen, henkisten ominaisuuksien ja elämäntaitojen kehittämistä. Näitä ovat esimerkiksi avoimuus, auttavaisuus, joustavuus, luovuus, rohkeus, kärsivällisyys, energisyys, toiveikkuus. (Furman & Ahola 1999, 13-15.)

Itsensä kehittäminen koostuu kuudesta eri vaiheesta. Vaiheessa yksi on tarkoituksena määritellä kehittämistavoitteensa ja selkeyttää itselleen sitä missä suhteessa itseään haluaa kehittää. Samalla on tärkeä arvioida mitä hyötyä tavoitteen saavuttamisesta on itselle tai muille. Toisessa vaiheessa kartoitetaan voimavaroja, jotta uskoa onnistumiseen saataisiin lisättyä ja näennäiset esteetkin nähtäisiin myös haasteina tai jopa voimavaroina. Kolmannessa vaiheessa selvitetään sitä, kuinka lähelle elämässään on jo tavoitetta päässyt. Neljännessä vaiheessa aloitetaan muutosp projekti tekemällä ensin itselleen selväksi mitä tavoitteen saavuttaminen käytännössä tulisi merkitsemään, keksitään projektille nimi ja symboli. Viidennessä vaiheessa päätetään, millaisia askelia tullaan projektin edistämiseksi ottamaan ja kenelle itsensä kehittämishankkeesta aiotaan kertoa ja miten aiotaan hankkia tukea ja apua tarvittaessa tavoitteen saavuttamiseksi. Viimeisessä kuudennessa vaiheessa arvioidaan edistymistä, vahvistetaan sitä palkitsemalla itseä ja antamalla kiitosta kaikille tukena ja apuna tai muuten tavoitteen saavuttamista edistäneille henkilöille. (Furman & Ahola 1999, 21-22.)

Tässä opinnäytetyössä tulen keskittymään vain vaiheeseen kaksi, eli voimavarojen kartoittamiseen, koska tarkoituksenani on nimenomaan pyrkiä tuomaan voimavaroja näkyväksi ja hyödynnettäväksi arjen työssä niin, että jokaisen ikääntyneen oma kokemus siitä kuinka haluaa elämäänsä elää tulisi huomioiduksi. Kyse ei siis tämän opinnäytetyön yhteydessä ole varsinaisesti ratkaisukeskeistä itsensä kehittämistä, vaan siitä, että opitaan tuntemaan ikääntynyt hoivakodin asukas paremmin. En kuitenkaan näe estettä sille miksei ikääntyneidenkin kanssa voisi edetä itsensä kehittämisessä vaihe vaiheelta, koska ikääntyneilläkin voi olla tavoitteita ja pyrkimyksiä

kohti parempaa elämänlaatua. Opinnäytetyöni tavoitteiden ja aikaresurssien puitteissa keskityn vain yhteen vaiheeseen.

Voimavarojen kartoittaminen alkaa omien vahvuuksien tiedostamisesta. Yleensä, meillä kaikilla on enemmän voimavaroja kuin mistä olemme tietoisia ja siksi tietoinen voimavarojen kartoittaminen on erittäin hyödyllistä. Mitä enemmän voimavaroja kartoitetaan, sitä enemmän niitä voidaan löytää. Jokainen ihminen on hyvä jossakin ja jokaisella on myös jotain hyviäkin puolia. Ihmiset kuitenkin ovat usein huonosti perillä vahvuuksistaan ja keskittyvät enemmän heikkouksiin. Suomalaisessa kulttuurissa on omista hyvistä puolistaan ja vahvuuksistaan puhumista yleensä katsottu kerskailuksi ja omahyväisyydeksi. Vaatimattomuutta on pidetty hyveenä. Se onkin yleensä vahvuus, mutta liialliset mittasuhteet saavuttaessaan se yleensä kääntyy itseä vastaan ja estää näkemästä omia vahvuuksia. (Furman & Ahola 1999, 36-37.)

Vahvuuksien tunnistaminen helpottuu, kun niistä saa keskustella toisten ihmisten kanssa. Usein esimerkiksi perhe ja työtoverit ovat vahvuuksistamme paremmin perillä kuin me itse. (Furman & Ahola 1999, 37-38.) Esimerkiksi ikääntyneille hoivakodin asukkaille omaiset ja hoitajat ovat tärkeitä yhteistyötahoja vahvuuksia ja voimavaroja kartoitettaessa. Vahvuuksia voidaan kartoittaa yksin, parina tai ryhmissä niin sanotun voimavara-aurion säteille (Furman & Ahola 1999, 38). Tässä tutkimuksessa vahvuuksia eli kykyjä, taitoja ja positiivisia ominaisuuksia kartoitetaan ikääntyneen hoivakodin asukkaan kanssa niin, että asukkaan omahoitaja ja mahdollisesti myös asukkaan omainen yhdessä asukkaan kanssa pohtivat niitä ja kirjaavat ylös voimavara-aurinkoon kunkin voimavaran yhdelle säteelle. (Furman & Ahola 1999, 37-38.)

Aurion seuraaville säteille voidaan kirjata ylös ihmisten nimiä, jotka koetaan voimavaroiksi. Kunkin ihmisen kohdalle on myös tärkeätä kirjoittaa missä mielessä tai millä tavalla hän on voimavara. Yhden säteen voi varata esimerkiksi perheenjäsenille, toisen ystäville, kolmannen jo edesmenneille ja niin edelleen. (Furman & Ahola 1999, 39-40.)

Voimaa ja tukea elämäänsä voidaan ammentaa myös muualtakin kuin vahvuuksista ja muista ihmisistä. Esimerkiksi harrastukset, eläimet, kirjat, elokuvat, uskonto, luonto, taide, käsityöt ynnä muut voivat olla tärkeitä voimavaroja. Mitä enemmän

asiaa miettii, sitä enemmän voimavarana toimivia tekijöitä on löydettävissä. Voimavara-auringon lopuille säteille voidaan kirjoittaa näistä muista merkityksellisistä tekijöistä. (Furman & Ahola 1999, 41.)

Voimavarojen kartoittamisessa voitaisiin myös huomioida niin sanotut haittatekijät muuttamalla ne voimavaroiksi. Aina se ei kuitenkaan ole mahdollista, mutta sen onnistuessa, saa siitä runsaasti apua tavoitteensa saavuttamiseksi. Haittojen kääntäminen hyödyksi vaatii luovuutta ja uusien näkökulmien löytymistä. Esimerkiksi paperille voisi kirjoittaa kolme estettä, sellaista seikkaa ja tekijää jotka voivat vaikuttaa tavoitteiden saavuttamiseen ja sitten miettiä erikseen jokaisen kohdalla, kuinka ne saisi käännettyä voimavaroiksi jotka tukevat tavoitteiden saavuttamista. (Furman & Ahola 1999, 42-43.) Koska tässä opinnäytetyössä eivät hoivakodin asukkaat aseta itselleen erillisiä tavoitteita ja hyödynnän vain voimavara-aurinkoa, jätän tämän erillisen haittatekijöiden miettimisen pois voimavarojen kartoittamisvaiheesta.

Erityisesti tavoitteenani on voimavara-auringon avulla tutkia sitä, onko tällaisesta voimavarojen kartoittamisesta työvälineeksi vanhustyöhön, onko sen avulla mahdollista saada voimavarat esille niin, että niitä voitaisiin hyödyntää arjen työssä. Voimavara-auringon äärelle voisi aina pysähtyä muistelemaan myös elettyä elämää ja työntekijöillä olisi heti nähtävillä asukkaiden tärkeät asiat elämässä joista saa hyvin keskusteluun aiheita, vaikka ikääntynyt itse ei enää sanoja pystyisikään tuottamaan. Sijaisilla harvemmin on aikaa perehtyä jokaisen asukkaan voimavaroihin käydessään hyvin satunnaisesti töissä. He varmasti hyötyisivät voimavara-aurinkojen antamasta materiaalista, koska ne toisivat heille nopeasti esille asioita joista aloittaa keskusteluja asukkaiden kanssa.

3.4 Voimavarojen hyödyntäminen

Voimavaroista on aluksi saatava konkreettinen ja täsmällinen kuva, ennen kuin niitä voidaan hyödyntää. Ikäihmisten voimavarat on tunnistettava. Pitää olla myös halua ja kykyä käyttää niitä ja käsitys siitä mihin niitä voidaan käyttää. (Koskinen, 2004, 78.) Tärkeää on siis aluksi kartoittaa ikääntyneiden voimavarat kunnolla. Suurimmalla osalla hoitajista varmasti on halua ja kykyä hyödyntää ikääntyneiden voimavaroja.

Ikääntyneiden voimavaroja huomioidaan järjestämällä viriketoimintaa kuten laulamista, lehtien lukua ja askartelua. Ikääntyneiden voimavaroja on mahdollista hyödyntää esimerkiksi erilaisten luovien menetelmien avulla. Niitä ovat esimerkiksi muistelutyö, kirjallisuus ja kirjoittaminen, kuvallinen ilmaisu ja valokuvaterapia, senioriteatteri ja musiikkiterapia (Marin & Hakonen 2003, 130-178; Vallejo Medina ym. 2005, 77-87).

Ikääntyneiden voimavaroja on peilattava myös diversiteettiin eli monimuotoisuuteen. Ihmisten elämäntilanteet ovat jälkiteollisessa ja postmodernissa yhteiskunnassa alkaneet eriytyä ja muuttuneet moninaisimmiksi. (Koskinen 2004, 27.) Kun vielä teollisessa yhteiskunnassa vanhuus nähtiin homogeenisena ilmiönä, jälkiteollisessa yhteiskunnassa huomiota alettiin kiinnittää vanhuuden ja vanhenemisen erilaisuuteen, heterogeenisyyteen ja monimuotoisuuteen (Koskinen ym. 1998, 14; Koskinen 2004, 27). Ikääntyneet ovat siis hyvin erilaisia suhteessa ikäänsä (Koskinen 2004, 27). Ikääntymisen diversiteetti on jatkuvassa kasvussa suurten ikäluokkien ikääntyessä (Torres-Gil 1992; Morgan & Kunkel 1998, 198-200, 431-437; Hoouman & Kiyak 1999, 5, 463; Koskinen 2004, 28 mukaan). Voimavaroja ajatellen on tärkeä tiedostaa se, että ikääntyneetkin ovat kaikki erilaisia ihmisiä (Koskinen 2004, 27).

Ikääntyneille hoivakodin tai laitoksen asukkaille on tärkeää järjestää harrastustoimintaa. Harrastustoiminta antaa ikääntyneille autonomian tunteita ja laajentaa kuvaa itsestä toimijana. Huonokuntoisimmillakin ikääntyneillä voi olla harrastuksiin liittyviä taitoja ja tarpeita. Ne tulee ottaa huomioon hoito- ja palvelusuunnitelmissa ja toteuttaa aktiivisesti. Keskeinen kysymys hoivakodin asukkaiden harrastustoiminnan toteuttamisessa on se, kuinka sitä voisi toteuttaa toimintakyvylle sopivasti. Luovuutta ja rohkeutta tarvitaan perushoitotyön ja –hoivan rinnalle, jotta asiakaslähtöisyyttä ja vapaa-ajan toimintaa saataisiin laajennettua. Yhteisten toimintojen ja tilaisuuksien lisäksi tarvitaan yksilöllisesti suunniteltua toimintaa. Käytetyt menetelmät eivät myöskään saa olla hoitajien mielenkiinnosta lähtöisin vaan asiakkaiden ja heidän omaistensa kanssa yhdessä arvioituja ja sovellettuja. Siinä tärkeäksi osaksi muodostuu yhteistyö eri tahojen kuten yksittäisten toimijoiden, järjestöjen ja yhdistysten kanssa. (Lyyra ym. 2007, 108-109.)

Voimavarojen huomioiminen luovien menetelmien avulla ei siis välttämättä sovi samalla tavalla kaikille ikääntyneille, kun toista hoivakodin asukasta kiinnostaa hengelliset asiat ja kirkossa käynti, toinen saattaa olla innokas kuntosalilla kävijä. Voimavarojen kartoittamisella on mahdollista tuoda esille moninaisuutta, yksilöllisiä harrastuksia ja mielenkiinnonkohteita ja toteuttaa voimavaralähtöistä työtä niistä lähtökohdista. Tutkimustani ajatellen olenkin kiinnostunut siitä, kuinka yksilöllisiä voimavaroja pystytään hyödyntämään. Esimerkiksi David Unruh on pohtinut teoksessaan *Invisible Lives –Social worlds of the aged* (1985) ikääntyneiden ihmisten sosiaalisia maailmoja joissa he ovat olleet tai ovat edelleenkin mukana. Vaikka ikääntynyt ei enää pystyisi itse harrastamaan pilkkimistä hän voi jollain muulla tapaa osallistua tuohon pilkkimisen sosiaaliseen maailmaan esimerkiksi pilkkikisoja seuraamalla lehdistä tai tapaamalla vanhoja pilkkikavereita. Aktiivisuus ja harrastuksessa mukana olo ei välttämättä siis ole niin näkyvää, mutta näkymätönkin toiminta voi olla yhtä intensiivistä. (Jyrkämä 2008, 275- 276.)

Kotona asuvien iäkkäiden ihmisten voimavaroja ja niiden tukemista koskevassa tutkimuksessa tunnistettiin kymmenen erilaista ikääntyneiden voimavaroja tukevaa menetelmää. Niitä olivat voimavarakeskeinen neuvonta, yhteisön tukeminen, sosiaalisten ja hengellisten voimavarojen huomioiminen hoitosuhteessa, asunnon muutostyöt ja apuvälineet, sairauden ja koherenssin tunteen huomioiva työskentelytapa, epävirallisen ja virallisen hoidon ja huolenpidon yhdistäminen, kotipalvelu ympäri vuorokauden, tuki kuntoutustiimiltä, kuljetustuki ja taloudellinen tuki. (Hokkanen, Häggman-Laitila & Eriksson 2006, 17.) Mielenkiintoista onkin nähdä kuinka ja millaisia voimavaroja hoitajat saavat asukkaiden ja omaisten kanssa tuotua esille ja kuinka niitä käytännössä saadaan hyödynnettyä.

4 VOIMAVARAT NÄKYVÄKSI

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni etenemistä käytännössä. Käsittelen aluksi tutkimusongelman ja kysymysten muotoutumista. Ne toimivat pohjana koko opinnäytetyöprosessillani. Esittelen laadullista tutkimusta menetelmänä ja kerron, kuinka olen päättänyt tekemään juuri sellaisen tutkimuksen. Kuvailen myös tutkimusprosessiani, kuinka haastattelukysymykseni muotoutuivat ja kuinka keräsin tutkimusaineistoni. Käsittelen aineistolähtöistä sisällönanalyysia ja kuinka olen sitä opinnäytetyössäni käyttänyt. Lopuksi pohdin tutkimukseeni liittyviä eettisiä seikkoja.

4.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Varsinaiset tutkimuskysymykset muotoutuivat perehdyttyäni teoriaan ja tutkimukseen. Tutkimuskysymysteni avulla haluan selvittää sitä, miten voimavara-aurion avulla voidaan tuoda asukkaiden voimavarat näkyviksi ja sitä kautta myös hyödynnettäviksi arjen työssä niin, että päivittäisen viriketoiminnan ohella asukkaat saisivat lisäksi sellaista toimintaa tai ajanvietettä, joka on heidän omia mielenkiinnonkohteita koskettavaa. Haluan myös selvittää sitä, onko tällainen voimavarojen kartoittaminen hoitajien mielestä yleensäkin tärkeää.

Tutkimuskysymykseni ovat:

- Miten ja millaisia voimavaroja voidaan hoivakodin asukkailta saada näkyviksi?
- Miten kartoitettuja voimavaroja on hyödynnetty hoivakodin arjessa?
- Millaiseksi hoivakodin työntekijät kokevat voimavara-aurinkojen käytön?
- Millaisena hoivakodin työntekijät pitävät voimavarojen kartoittamista?

4.2 Tutkimusmenetelmät ja teemahaastattelut

Tutkimusaineistoni koostui erään Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevan hoivakodin henkilökunnalle tekemistä haastatteluista. Haastatteluihin osallistuivat hoivakodin kaikki seitsemän työntekijää, joista yksi oli tiiminvetäjä/sairaanhoitaja ja yksi yksikönpäällikkö/geronomi. Muut viisi työntekijää olivat lähihoitajia. Tässä tutkimuksessa puhun kuitenkin kaikista työntekijöistä hoitajina, koska jokainen heistä osallistui päivittäin tehtävään hoitotyöhön. Kaikki haastateltavat olivat naisia ja ikäväliltä 20-60 vuotta.

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, koska tutkimukseen osallistuvia henkilöitä ei ole kovin paljoa. Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus edellyttää yleensä laajempaa tutkimusotosta, koska sen avulla pyritään tekemään tilastollisia yleistyksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 59.) Tutkimukseni on luonteeltaan myös hyvin fenomenologinen. Kokemusten kautta saadun aineiston myötä pyrin muodostamaan ymmärrystä tutkimuskohteesta eli tässä tutkimuksessa selvitän henkilökunnan kokemuksia voimavara-aurion hyödyntämisestä. Tutkimuksessani pyrin kuvaamaan mahdollisimman tarkasti ja kokonaisvaltaisesti todellista elämää ja tutkimukseni kohdetta. Myös se lähtökohta tukee laadullisen tutkimusmenetelmän valintaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161; Lukkarinen 2003, 121.)

Tutkimusaineistoni keräystavaksi päätin valita teemahaastattelut. Haastattelujen tekemisen koin parhaimmaksi menetelmäksi, koska niiden avulla on ihmisillä mahdollisuus tuoda kokemuksiaan esille mahdollisimman vapaasti. Tarkoituksenani oli muodostaa haastatteluaineistoista laajempi kokonaiskuva ja myös sen takia haastattelu on menetelmänä perusteltu valinta. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 35.)

Haastattelut päätin toteuttaa puolistrukturoituina eli teemahaastatteluina sillä teoriaan perehdyttyäni tutkimusongelman pohjalta nousi esille erilaisia teemoja, joita halusin selvittää ennen voimavara-aurinkojen tekemistä ja hyödyntämistä ja osaa teemoista vasta niiden tekemisen jälkeen. Teemahaastattelussa keskeisintä on se, ettei se sisällä valmiita kysymyksiä. Se etenee teemojen varassa, jotka ovat nouseet esimerkiksi aiemmista tutkimuksista tai teoriasta. Teemahaastattelun avulla on mahdollista saada haastateltavien kokemukset ja tulkinnat asioista vuorovaikutuksessa esille. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 47-48.)

Saamani aineiston analysoin hyödyntämällä sisällönanalyysia. Sillä tarkoitetaan saadun materiaalin tiivistämistä niin, että on mahdollista kuvailla tutkittavaa ilmiötä ytimekkäästi yleisellä tasolla tai saada selkeästi esille tutkittavien ilmiöiden välisiä suhteita. Tässä menetelmässä oleellista on erotella aineistosta erilaisuudet ja samanlaisuudet. (Pietilä 1973; Burns & Grove 1997; Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 23 mukaan.)

Sisällönanalyysia on mahdollista tehdä sekä teoria- että aineistolähtöisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112). Tässä tutkimuksessa tein analyysia aineistolähtöisesti. Sisällönanalyysi voidaan jaotella karkeasti kolmeen vaiheeseen (Miles & Huberman 1984; Tuomi & Sarajärvi 2003, 111 mukaan). Aluksi pelkistin aineiston ja poistin siitä epäoleelliset asiat, etsimällä tutkimuskysymyksiin liittyviä lauseyksiköitä ja muuttamalla ne pelkistetyiksi ilmaisuiksi (Vilkka 2005, 140). Toisessa vaiheessa pelkistetyistä ilmauksista muodostin alaluokkia etsimällä niistä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Sen jälkeen alaluokkia yhdistelemällä muodostin yläluokkia eli kokoavat käsitteet. Tein siis abstrahoinnin muuttamalla kielelliset ilmaisut johtopäätöksiksi ja teoreettisiksi käsitteiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111.) Tutkimuksessani on kuitenkin hieman myös teorialähtöisen analyysin piirteitä, koska analysoidessani tutkimusta löysin tuloksista vastaavuuksia aiempien tutkimusten ja teorioiden pohjalta.

4.3 Voimavara-aurinkojen esitleminen työntekijöille ja niiden tekeminen

Alkutilanteen kartoittamiseksi tein huhti- ja toukokuussa 2017 teemoitetut yksilöhaastattelut (liite 1) yksitellen kaikille seitsemälle työntekijälle, joko hoivakodissa olevassa pienessä ja rauhallisessa kokoustilassa, toimistotiloissa tai heidän kotonaan, kuinka he itse halusivat. Kaikista paras haastattelupaikka olisi aina haastatteluvien koti, koska se on tuttu ja neutraali ympäristö (Valli & Aaltola 2015, 28). Kaikki työntekijät halusivat kuitenkin toteuttaa haastattelut työpaikalla. Alkutilanteen kartoittamisen koin tärkeäksi sen vuoksi, että saisin tietoa siitä mitä hoitajat jo tietävät voimavaroista, kuinka he tällä hetkellä niitä kartoittavat ja hyödyntävät ja kokevatko he nykyisen toimintamenetelmän hyväksi. Haastattelujen kautta toivoin myös saavani tietoa siitä, mihin asioihin työntekijöitä olisi hyvä perehdyttää ennen kuin he alkavat toteuttaa voimavara-aurinkojen tekoa ja kuinka he voisivat niiden antamaa

materiaalia hyödyntää. Haastattelujen teemat olivat voimavarat, niiden kartoittaminen ja tukeminen ja kehittäminen. Nämä teemat nousivat pääasiassa tekemäni kirjallisuuskatsauksen pohjalta.

Ennen haastatteluja olin jo kertonut tutkimuksestani yksikön esimiehelle ja saanut häneltä luvan toteuttaa tutkimuksen hoivakodissa. Tutkimuslupaa en julkaise tässä opinnäytetyössä tietosuojaan vuoksi. Olin myös antanut jo maaliskuussa kaikille työntekijöille saatekirjeen (liite 2) jossa kerroin tutkimuksestani, sen tekemisestä ja omat yhteystietoni joihin sai ottaa yhteyttä, mikäli tutkimuksesta tuli kysyttävää tai työntekijät halusivat vielä palata antamiinsa haastatteluihin. Saatekirjeen ohella annoin työntekijöille haastattelulupalomakkeen (liite 3), jonka allekirjoittamalla he antoivat suostumuksensa haastattelujen tekemiselle, nauhoittamiselle ja haastattelu-materiaalin käyttämiselle opinnäytetyössäni. Kukaan hoitajista ei kieltäytynyt haastattelujen teosta missään vaiheessa. Haastattelujen tekemisen jälkeen litteroin saamani nauhoitetun materiaalin eli kirjoitin sen sanalliseen muotoon tietokoneella. Nauhoitettua materiaalia tuli yhteensä 48,3 minuuttia. Litteroituna haastatteluissa saamaani vastausmateriaalia tuli fontilla Arial 12 ja rivivälillä 1,5 kymmenen liuskaa. Ensimmäisistä haastatteluista saamaani materiaalia en varsinaisesti analysoinut, koska halusin sen avulla vain laatia hoitajille perehdytysmateriaalin liittyen voimavaroihin ja voimavara-aurinkoon.

Saamastani haastattelumateriaalista kävi ilmi, että hoitajilla oli hyvin erilaisia käsityksiä siitä mitä voimavaroilla tarkoitetaan ja mitä ne voivat olla. Hoitajat kuvailivat voimavarojen olevan jotain sellaista mitä ihminen pystyy ja osaa tehdä. Niitä kuvailtiin voimaannuttaviksi ja voimaa tuoviksi, elämän kantaviksi voimiksi, jotka auttavat selviytymään arjessa. Voimavarat koettiin positiivisiksi ja hyviksi asioiksi. Ne nähtiin myös elämäkokemuksen tuomiksi asioiksi sekä muistelua ja kuntoutusta tukeviksi.

Omahoidettavien ja muiden asukkaiden voimavaroja hoitajat osasivat luetella hyvin monipuolisesti voimavarojen eri osa-alueilta. Hoitajat olivat itse käytännön työssä tehneet havaintoja näistä voimavaroista. Seuraavaan taulukkoon 1. olen ryhmitellyt osa-alueittain esiin tulleita voimavaroja. Osa voimavaroista kuuluisi useampaankin lokeroon. Voimavaroja ei varsinaisesti voida erotella toisistaan. Taulukon 1. avulla haluan havainnollistaa sitä, miten monipuolisesti voimavaroja tuli ensimmäisissä haastatteluissa hoitajien nostamana esille.

Taulukko 1. Ensimmäisissä teemahaastatteluissa esiin nousseet voimavarat osaluueittain.

| Fyysiset | Psyykkiset ja henkiset | Sosiaaliset | Kollektiiviset | Mielekäs ja merkityksellinen toiminta | Ympäristö |
|----------------|-----------------------------------|-----------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|
| Omatoimisuus | Diakonissa | Omaiset | Työ | Yhteinen tekeminen | Puutarha |
| Fyysinen kunto | Pappi | Muiden seura | Maataloustyöt | Viriketoiminta | Lemmikkieläimet |
| Tanssi | Uskonto | Lapset | Naistentyöt | Radio | Lehmät |
| Kuntosali | Omat jutut | Lapsenlapset | Metsänhoito | Tv | Mökki |
| Liikkuminen | Muisti | Perhe | Kodin huoltaminen ja ylläpitäminen | Ulkoilu | |
| | Osaa sanoa mitä haluaa | Ystävät | Mitä on totuttu tekemään kotona | Käsityöt | |
| | Henkilökohtaisen huomion saaminen | Sosiaalisuus | | Virkkaaminen | |
| | Juttelu | Sosiaaliset verkostot | Kotityöt | Neulominen | |
| | Auttaminen | | Toiminnot | Ruoanlaitto | |
| | Vaikutusvalta asioihin | | Auto | Leipominen | |
| | | | | Harrastukset | |
| | | | | Lehdenluku | |
| | | | | Ehostus, korut | |
| | | | | Kynsien ja hiustenlaitto | |
| | | | | Musiikki | |

Oli erittäin mielenkiintoista huomatta, että lähestulkoon jokaisella hoitajalla oli erilainen käsitys siitä, kuinka voimavaroja tällä hetkellä hoivakodissa kartoitetaan. Hoitajista vain yksi mainitsi hoito- ja palvelusuunnitelman ja yksi elämänkaari-lomakkeen, joilla hoivakodissa kartoitetaan jokaiselta uudelta asukkaalta myös voimavaroja. Hoito- ja palvelusuunnitelmaa päivitetään jokaisella asukkaalla hoivakodissa vähintään kuuden kuukauden välein. Kahden hoitajan mukaan kartoitusta tapahtuu lähinnä arkisen työskentelyn lomassa. Yksi hoitajista oli sitä mieltä, että niitä ei kartoiteta ollenkaan ja yksi ei ollut varma kartoitetaanko niitä. Hoitajista yksi viittasi myös opinnäytetyöhöni ja sen myötä tehtäviin kartoituksiin. Nykyisiä menetelmiä hyvinä piti ainoastaan yksi hoitaja ja yksi piti niitä huonoina. Muut eivät osanneet oikein sanoa, ovatko menetelmät hyviä vai huonoja. Kaikkien hoitajien mielestä nykyisissä menetelmissä oli kuitenkin parantamisen varaa. Nykyisten menetelmien tilalle kaivattiin jotain selkeämpää ja näkyvämpää vaihtoehtoa, joka myös avautuisi asukkaiden omaisille paremmin.

Voimavaroja myös hyödynnettiin hyvin eri tavoilla kuten järjestämällä viriketoimintaa, tapahtumia, toteuttamalla hoito- ja palvelusuunnitelmaa, tukemalla asukkaan toimintakykyä, huomioimalla asukkaiden yksilölliset tarpeet ja juhlistamalla syntymäpäiviä. Yksi hoitaja oli sitä mieltä, että voimavaroja ei vielä juurikaan hyödynnetty, mutta hän uskoi tämän opinnäytetyön tehtävien voimavara-aurinkojen myötä asiaan tulevan muutoksen. Hoitajista neljä koki tarvitsevansa ohjausta tai osaamisen laajentamista voimavarojen kartoittamisen ja hyödyntämisen suhteen. Yksi hoitajista ei ollut varma kaipaako ohjausta ja yksi ei kaivannut ohjausta. Hoitajista yksi viittasi myös opinnäytetyöhöni ja sen myötä mahdollisesti saatavaan ohjaukseen.

Näiden tietojen pohjalta loin hoitajille perehdytysmateriaalin, joka koostui osa-alueista ikääntyneiden voimavarat, voimavarojen osa-alueet, voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen, kuinka yksikössämme toimitaan, voimavara-aurinko menetelmä, voimavara-aurinko tehtävä ja voimavarojen hyödyntäminen.

Alun perin olin suunnitellut esitteleväni kuukausipalaverin yhteydessä perehdytysmateriaalia. Huhtikuulle ei kuitenkaan saatu järjestymään kuukausipalaveria, jonka yhteydessä olisin näin tehnyt PowerPoint esityksen (liite 4) avulla. Pidin henkilökohtaisesti jokaiselle työntekijälle lyhyen perehdytyksen antaen PowerPoint materiaalini

heille tulostettuna ja kertomalla itse vielä aiheesta lisää. Kerroin myös, että heillä on koska vaan mahdollisuus kysyä aiheesta lisää. Kerroin hoitajille siitä, kuinka voimavara-aurinkoja olisi tarkoitus tehdä asukkaiden ja heidän omaistensa kanssa yhteistyössä. Koin tarpeelliseksi myös kertoa siitä, mitä asukkaiden voimavarat ylipäänsä voivat olla ja mitä eri osa-alueita ne pitävät sisällään, jotta niitä olisi helpompi kerätä voimavara-auringon ympärille. Perustelin materiaaleissa sitä miksi voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen ovat tärkeitä. Koin tärkeäksi kertoa antamassani materiaalissa myös siitä, kuinka voimavaroja tällä hetkellä hoivakodissa kartoitetaan ja hyödynnetään.

Koska hoivakodissa jossa tutkimukseni aion toteuttaa, on pääasiassa muistisairaita asukkaita, pyysin hoitajia lisäämään voimavara-aurinkoihin tai niiden yhteyteen omahoidettavan asukkaansa ja mahdollisesti asukkaan omaisen kanssa myös kuvia. Tämä siksi, että joillakin muistisairailla lukutaito on heikentynyt ja kuvien kautta myös heillä on mahdollista palata omiin voimavaroihin ja elettyyn elämään valokuvien, piirrosten ja lehdestä leikattujen kuvien kautta (esim. Erkinjuntti & Huovinen 2003, 53).

Sovimme yhdessä työntekijöiden kanssa, että he tekevät seuraavan kuukauden aikana voimavara-auringot omahoidettavilleen eli yhteensä yhdelletoista asukkaalle ja, että kesäkuun loppupuolella tai heinäkuun alussa 2017 toteutamme seuraavat yksilöhaastattelut työntekijöiden kotona tai kokoustilassa. Yhdellä hoitajalla ei ollut omahoidettavaa asukasta, joten hänen osaltaan sovimme, että hän tekee voimavara-auringon jonkun toisen hoitajan omahoidettavalle asukkaalle.

Olin hankkinut hoitajille valmiiksi materiaalit voimavara-aurinkojen toteuttamiseen; erilaisia värikyniä ja kartonkeja, aikakauslehtiä joista voisi leikata kuvia ja valmiiksi leikattuja kuvia. Esimiehen kanssa sovimme, että kaikkien auringot laitettaisiin kehyksiin asukashuoneiden seinille. Itse tein ensimmäisenä yhdelle asukkaalle voimavara-auringon, että saisin itsekin tuntuman niiden tekemiseen ja hoitajilla olisi niin sanotusti yksi mallikappale, josta vähän saisi käsitystä miltä voimavara-auringot voisivat näyttää. Korostin kuitenkin kaikille sitä, että ei ole olemassa mitään valmista mallia, että jokainen voi omahoidettaviensa kanssa tehdä omanlaisensa auringot. Hoitajat toteuttivat voimavara-aurinkojen tekemisen yhdessä omahoidettavan asukkaansa ja osan kohdalla myös omaisten kanssa kesäkuun aikana. Hoitajista kaksi

eivät ehtineet toteuttaa voimavara-aurinkoja omahoidettavien asukkaidensa kanssa. Kaiken kaikkiaan voimavara-aurinkoja tehtiin siis yhdeksän kappaletta.

Voimavara-aurinkojen tekemisen jälkeen toteutin toiset teemahaastattelut (liite 5) hoitajien kanssa pääasiassa kesäkuun loppupuolella heidän kotonaan tai hoivakodilla. Kahden hoitajan kanssa, jotka eivät olleet voimavara-aurinkoja tehneet, toteutin haastattelut soveltuvien osin. Näiden haastattelujen teemat olivat voimavara-aurinkojen tekeminen, voimavarat ja voimavara-aurinkojen hyödyntäminen. Teemat muodostuivat aiemman kirjallisuuden, tutkimusten ja varsinaisten tutkimuskysymysteni pohjalta. Myös nämä haastattelut nauhoitin ja litteroin. Nauhoitettua materiaalia tuli yhteensä 67,38 minuuttia. Litteroituna vastausten osalta materiaalia tuli fontilla Arial 12 ja rivivälillä 1,5 yhteensä 14 liuskaa.

4.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimukseni eettiset ongelmat liittyvät haastateltavien vapaaehtoiseen osallistumiseen ja heidän anonymiteettiinsä. Ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa on erityisen tärkeää selvittää, kuinka suostumus tutkimukseen on hankittu, miten ja millaista tietoa heille on annettu ja mitä riskejä osallistumiseen saattaa liittyä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1998, 28). Kerroin tutkimuksestani sen kaikille osapuolille mahdollisimman tarkasti. Hoivakodin esimiestä pidin ajan tasalla koko tutkimusprosessin ajan ja häneltä pyysin kirjallisen suostumuksen tutkimuksen tekemiseen kyseisessä yksikössä. Tutkimuksessani en ole tuonut esille hoivakodista tarkempia tietoja, koska toivomuksena oli, että yksikön, sen asukkaiden ja työntekijöiden anonymiteetti säilyisi.

Koin tarpeelliseksi esitellä tutkimukseni ja siihen liittyvää toimintaa myös hoivakodin asukkaille ja heidän omaisilleen. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää vapaaehtoisuus osallistua ja antaa siihen osallistuville mahdollisuus myös kieltäytyä osallistumisesta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1998, 28). Noin puolet hoivakodin asukkaista pystyy itse päättämään omista asioistaan, mutta osan kohdalla oli eettisempää kysyä osallistumishalukkuudesta myös heidän omaisiltaan.

Esittelyn toteutin helmikuussa 2017 järjestetyssä laskiaistapahtumassa. Kerroin ensin siitä, kuka olen, mitä opiskelen, mistä teen opinnäytetyöni ja miten sen aion toteuttaa. Kerroin, että asukkaiden omahoitajat saattavat myös olla asian tiimoilta heihin yhteydessä siinä vaiheessa, kun voimavara-aurinkoja tehdään, jos he kokevat tarvitsevänsä omaisten apua voimavarojen kartoittamiseksi. Annoin omaisille omat yhteystietoni ja kerroin, että mikäli heillä tulee kysyttävää opinnäytetyöstä tai he eivät halua, että heidän omaisensa kanssa tehdään voimavara-aurinko, he voivat ottaa minuun yhteyttä. Yksi asukas ja hänen omaisensa eivät olleet kyseisenä päivänä paikalla ja myöhemmin taloon tuli myös uusia asukkaita. Myöhemmin huhti- ja toukokuussa kerroin heille samat asiat. Kukaan omaisista tai asukkaista ei kieltäytynyt voimavara-aurinkojen teosta missään vaiheessa.

Työntekijöille kerroin opinnäytetyöstäni suullisesti tutkimuksen eri vaiheissa. Jaoin työntekijöille saatekirjeen kera haastattelulupalomakkeet. Niissä kerroin lyhyesti, mutta tarkasti tutkimuksestani, kuka sen tekee, mitä se koskee, kuinka toteutan haastattelut, millainen tuotos opinnäytetyöstä tulee ja missä se julkaistaan. Kaikki työntekijät suostuivat haastateltavikseni. Yksi tärkeä eettinen seikka on myös pohtia esimiehen antamaa suostumusta tutkimukseen. Sillä on voinut olla vahva vaikutus alaisiin olla kieltäytymättä osallistumasta tutkimukseen. Uskoisin kuitenkin, että tällä seikalla ei kyseisessä yksikössä ole juurikaan ollut vaikutusta alaisten osallistumiseen.

Pyrin tutkimuksessani siihen, että haastateltavien henkilöllisyys ei tule mitenkään tutkimuksessa esille. Päätin jättää tutkimuksestani kokonaan viitteet, joilla haastateltavia erotellaan toisistaan. Työntekijöitä on hoivakodilla vielä vähän, joten heidät olisi helppo tunnistaa esimerkiksi viitteenä käytetystä iästä. Täydellistä anonymiteettiä en kuitenkaan ole pystynyt takaamaan ja sen seikan toin esille myös haastattelulupaa pyytäessäni. Haastatteluissa työntekijät mainitsivat asukkaita nimeltä ja myös heidän henkilöllisyytensä suojaamiseksi olen muuttanut asukkaiden nimet keksityiksi nimiksi. Aineiston jäsentäminen ja johtopäätökset luvussa käyttämiäni aineisto katkelmia olen käyttänyt jokaiselta haastatteluun osallistuneelta vähintään neljä. Lähes kaikki katkelmat ovat peräisin voimavara-aurinkojen tekemisen jälkeen toteutetuista haastatteluista. Katkelmat, jotka ovat ensimmäisistä haastatteluista olen erottanut laittamalla niiden loppuun koodin H1.

Haastatteluista saamaani aineistoa olen säilyttänyt niin, että kukaan muu ei ole päässyt siihen käsiksi ja tämän opinnäytetyön valmistuttua hävitin kaiken saamani nauhoitetun ja litteroidun materiaalin. Olen raportoinut tutkimuksessani käytetyt menetelmät ja puutteet mahdollisimman tarkasti. Tutkimusta tehdessäni olen noudattanut hyvää tieteellistä käytäntöä. Olen pyrkinyt rehelliseen, huolelliseen ja tarkkaan tutkimustyöhön, tulosten tallentamiseen, erittämiseen ja tulosten arviointiin. Olen merkinnyt aina lainatessani muiden tekstiä lähteet ja muokannut tekstiä niin, että se ei ole suoraan toisten tekstin kopiointia. (Hyvä tieteellinen käytäntö, [Viitattu 2.3.2017]).

5 AINEISTON JÄSENTÄMINEN

Tässä luvussa käyn läpi sisällönanalyysin avulla voimavara-aurinkojen jälkeen tehdyistä haastatteluaineistosta saatua materiaalia. Sisällönanalyysia tehdessäni lähestyin haastatteluista saamaani tutkimusmateriaalia tutkimuskysymysten kautta. Analyysia tehdessäni hyödynsin pääasiassa toisesta teemahaastattelusta (liite 5) saatua materiaalia, mutta osittain myös alkukartoitukseksi tekemästäni teemahaastattelusta (liite 1) saatua materiaalia, koska huomasin myös sieltä nousevan vastauksia liittyen varsinaisiin tutkimuskysymyksiini. Ensimmäisistä teemahaastattelusta käyttämäni aineistokatkkelmat olen erotellut katkelmien perässä olevalla koodilla H1.

5.1 Voimavarojen näkyväksi tuominen

Tutkimukseni keskeisimpänä tarkoituksena oli selvittää miten hoivakodin asukkaiden voimavaroja olisi mahdollista saada näkyväksi, jotta niitä olisi helpompi käytännössä hyödyntää sosiokulttuurisemman ja yksilöllisemmän arjen luomiseksi. Halusin myös selvittää sitä millaisia voimavaroja asukkaat ovat hoitajille kertoneet. Haastatteluista tuli ilmi, että voimavaroja on mahdollista saada esille erityisesti yhteistyössä hoitajan, asukkaan ja omaisten kanssa. Haastattelumateriaaleista nousi esille myös tärkeitä seikkoja, jotka tulisi ottaa huomioon voimavaroja kartoitettaessa. Nämä asiat olen tiivistänyt taulukkoon 2. Kartoituksissa nousseita voimavaroja hoitajat nimesivät lähinnä omahoidettavien asukkaidensa osalta ja niitä olen jaotellut eri osa-alueittain taulukkoon 4.

Hoitajista viisi toteuttivat voimavara-aurinkojen avulla voimavarakartoituksia omahoidettaville asukkailleen. Neljällä hoitajalla omahoidettavia asukkaita oli kaksi ja yhdellä yksi. Yhteensä voimavara-aurinkoja hoitajat tekivät siis yhdeksän kappaletta. Hoitajista yksi oli tehnyt voimavara-auringot omahoidettavien asukkaidensa kanssa kahdestaan ilman omaisia. Kaksi hoitajaa olivat toisen voimavara-auringon tehneet kahdestaan omahoidettavan asukkaansa kanssa ja toisen yhteistyössä omaisten ja asukkaan kanssa. Yksi hoitaja oli tehnyt molemmat voimavara-auringot

yhteistyössä omaisten ja asukkaiden kanssa. Samoin hoitaja jolla oli vain yksi omahoidettava asukas. Siihen kenen asukkaan kanssa olivat myös omaiset läsnä, vaikutti erityisesti asukkaan kunto ja kyky ilmaista itseään sanallisesti.

Taulukko 2. Voimavara-aurinkojen tekoon osallistuneiden hoitajien ja asukkaiden määrä, sekä asukkaiden määrä joiden kanssa omaiset olivat mukana.

| Hoitajat | Asukkaat | Asukkaat, joiden mukana olivat omaiset |
|----------|----------|--|
| 5 | 9 | 5 |

Ikääntyneiden palvelujen laatua ajatellen omaisten kanssa tehtävä yhteistyö on erittäin tärkeää. Sitä edellyttävät jo pelkästään lainsäädäntö ja valtakunnalliset suositukset. Hoivakodin asukkaiden tavoista, tottumuksista ja elämänhistoriasta omaisilla on yleensä hyvin tietoa, joka tulisi näkyä suunniteltaessa asukkaan palvelua ja hoitoa, toteutusta ja arviointia. (Räsänen 2014, 47.)

Molemmat, tota asukkaat joittenka kans tein, oli kyllä hyvin asialla ja niiltä molemmilta löyty niinku iteltä niitä voimavaroja. Ja tota, et ne tuli sieltä niinku omasta, omasta takaa, et niitei kauheesti kaivaa sieltä niinkun tarvinnu.

Siinä oli asukas ja asukkaan omainen mukana. Niitten kans niitä haastattelin ja no aika paljon se asukas itte kyllä kertoo ja tuli semmosia mitä se ei tienny edes se tytär.

Yhteisissä keskusteluissa näytti nousevan myös yllätyksiä, kun kaikki omaisetkaan eivät tienneet läheisensä kaikista voimavaroista. Tähän syynä monesti on se, että omaiset eivät elä täysin mukana ikääntyneen arjessa ja ikääntyneen nykytilanne saattaa olla omaisten silmissä toisenlainen (Räsänen 2014, 49). Omaisten näkemykset suhteessa ikääntyneen läheisen näkemyksiin saattavat poiketa hyvinkin paljon toisistaan, mutta silloin on tärkeätä muistaa, että tärkein on ikääntyneen oma mielipide (Räsänen 2014, 49; Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013). Ikääntyneen kuunteleminen ja hänen mieltymystensä selvittäminen ovat ensisijaisessa

asemassa. Vasta jos ikääntynyt itse ei pysty tuomaan mielipidettään esille, voidaan kysyä omaisten ajatuksia ja toiveita. (Räsänen 2014, 49.)

Tässä hoivakodissa jokaisella asukkaalla oli omaisia, mutta joka paikassa näin ei kuitenkaan ole. Ikääntynyt, joka itse ei pysty enää kertomaan voimavaroistaan, eikä hänellä ole ketään niistä kertomassa on voimavarojen kartoittamisen kannalta haastavassa asemassa. Tällöin vastuu voimavarojen havainnoinnista jää yksinomaan hoitajien vastuulle. Silloin voisikin olla hyvä, että voimavarakartoitusta olisi tekevässä useampi hoitaja, jolloin hoitajat voisivat jakaa kokemuksiaan, joita he ovat saaneet ollessaan vuorovaikutuksessa kyseisen henkilön kanssa. Yksi hoitajista oli hyödyntänyt myös elämänkaarilomakkeella jo olleita tietoja ja yksi hoitaja oli itsekin miettinyt omahoidettaviensa asukkaiden voimavaroja.

Kertulta ei saanu hirveästi irti mitään, mutta sitte taas sen puolison kans juteltiin niin se paljo kertooli. Ja, ja Martan kans tehtiin aika lailla yhyres se. Ja sitte sillä on tuolla se elämänkaarilomake, niin siitä sai kans aika hyvin kaikkia tietoja sitte siihen.

Joo sitte mä mietin myös ittekki vähä niitä ja sitte se, tein siitä.

Kaikki hoitajat olivat toteuttaneet voimavarojen kartoittamisen ikään kuin haastattelun muodossa keskustelemalla asukkaiden ja omaisten kanssa. Kartoituksissa toteutui se, mikä periaatteessa pitäisi toteutua hoito- ja palvelusuunnitelmia ja elämänkaarilomakkeita laadittaessa: Asukkailla itsellään oli merkittävä rooli voimavaroja kartoitettaessa. Tavallisesti vastuu lomakkeiden täyttämisestä on yksinomaan omaisilla ja he eivät välttämättä osaa ajatella mitä kaikkia osa-alueita esimerkiksi voimavarat voivat pitää sisällään tai mitä sana voimavara ylipäätään tarkoittaa.

No aika pitkälti omaisten varassa, että paljonki, että elämänkaarilomake annetaan. Mutta mitä niitä nyt viime aikoina on seurannut, niin niihin kirjetetaan tosi tosi vähän. Että yleensä pyrin, viimeksi tänä päivänä omaista neuvonut, että kirjottais semmosia asioita elämänkaarilomakkeeseen mitä ajattelis et meidän on hyvä tietää ja mitä asukas ite ei meille voi enää sanoa. Että mikä on just semmoset, et vaikka aamulla tykänny nukkua pitkään tai illalla valvoo myöhälle tai ottanu aina päiväunet tai sitten ei ole koskaan ottanut päiväunia tai mikä suhde on vaikka uskontoon. Tai, tai et jos on joku semmonen asia, et pelkää vaikka jotaki. Semmosta mitä niinkun, se voi tulla vastaan jollain ihmeelliselläkin tavalla joskus, mitä me pystyttäis sit yhdistään et mihin se liittyy niin, niin. Mut et tosi pitkälti on niinku sen omaisten varassa. (H1)

Koska mitä nyt on ite luku noita elämänkaari, varsinkin nyt niinku Teuvon noi ei oo ees palauttanut sitä. Ja mitä sitten ja mitä sitten niinkun Taunonkin niin se on vähän aika suppee ja semmonen et siinä ei oikeen niinku, ne vähän niinku omaiset ehkä sinnepäin niitä, että sitten niin, niin huomaa tossa, että miten niinkun asukkaitten kanssa on ollu tekemisissä niin ihan niinku vähän niinku syv...tottakai niinku jotaki on sinne laittanut, mutta sitte ku niien kans juttelee niin saa niinku enempi niinku semmosia syventäviä sitten, että ei se nyt välttämättä ihan niin ollukkaa ku sinne on kirjoitettu ja, ja tuota, ja et ne, niillei ehkä oo sillee realististakaan, että mistä ne tykkää ja mistä ne ei tykkää.

Monesti omaiset olisivat halukkaita osallistumaan enemmänkin läheisensä hoitamiseen, mutta heillä ei aina ole riittävästi aikaa ja tietotaitoa. Heille olisikin tärkeitä järjestää ohjausta ja tietoa asioista, sekä heitä tulisi rohkaista ja kunnioittaa osallistukseen ikääntyneen läheisensä hoitamiseen. (Esim. Isola ym. 2003, 399-408; Nuutinen & Raatikainen 2005, 131-143; Karvinen 2009, 139; Räsänen 2014, 48 mukaan.) Saattaa myös olla kyse siitä, että omaiset kunnioittavat hoitajien ammattitaitoa eivätkä halua sekaantua heidän työhönsä. Saamani haastattelumateriaalin pohjalta voidaan todeta hyvin samanlaisia asioita. Omaisille olisikin hyvä järjestää esimerkiksi erilaisia tietoiskuja liittyen esimerkiksi juuri näihin ikääntyneiden voimavaroihin ja niiden kartoittamiseen.

Asukkaista suurin osa ei itse osallistunut voimavara-auringon askarteluosuuteen ja päävastuu siitä jäi hoitajille itselleen. Tähän syynä näyttäisi erityisesti olleen haastatteluissa esille tullut kiire. Toki osa asukkaista oli myös sellaisia, että he eivät halunneetkaan osallistua aurinkojen askartelemiseen. Tavallaan tämäkin on osa voimavarojen kartoittamista, sillä siinä tulee esille se, kuka asukkaista pitää askartelusta ja näpertelystä ja kuka ei.

Enemmän ehkä ois voinu vielä siihen niinkun aikaa käyttää, jos sitä ois ollu, mut jotenki se on ollu rajallista niin, niin, niin. Ehkä siihen käytti tarpeeksi aikaa siihen haastatteluun ja siihen niinku kokoamiseen, niinku niitten asioiden, mutta sitten taas se itse työstäminen piti tehdä vähä niinku niin sivutyönä, että ne nyt ei ehkä oo kaikista kauneimmat mitä ois ajatellut et mitä niistä vois tulla sinne seinälle.

Kumpikaan ei piitannu tehedä.

Hoitajien tekemisissä kartoituksissa yhdessä asukkaiden ja heidän omaistensa kanssa korostui erittäin hyvin sosiokulttuurinen vanhuskäsitys, jota olen halunnut

tuoda esille koko opinnäytetyöprosessisani. Ikääntyneet asukkaat saatiin pois ”tekemisen kohteen” roolista aktiivisiksi osallistujiksi ja oman elämänsä parhaiksi asiantuntijoiksi, vaikka edelleen ikääntyneitä ei tutkimusten mukaan pidetä omien elämänsä asiantuntijoina, vaan eri asiantuntijat ja viranomaiset tekevät heidän puolestaan päätöksiä (Rintala 2003; Järnström 2011; Surakka, Suonsivu & Åstedt-Kurki 2014, 221).

Hoitajat toivat haastatteluissa esille asioita, jotka tulisi ottaa huomioon siinä, miten voimavarakartoituksia tehdään. Niitä olivat asukkaiden kunto, asukkaiden omat kokemukset, asukkaiden koko elämänsä huomioiminen, riittävä aika ja keskustelurauha (taulukko 3.).

Taulukko 3. Miten voimavaroja voidaan hoivakodin asukkailta saada näkyväksi ja mitä seikkoja voimavaroja kartoitettaessa tulisi ottaa huomioon.

| Yhteistyön tekeminen | Voimavarakartoituksissa huomioitavia asioita |
|----------------------|--|
| Asukas | Asukkaiden kunto |
| Omaiset | Asukkaiden omat kokemukset |
| Hoitajat | Asukkaiden koko elämänsä |
| | Riittävästi aikaa |
| | Keskustelurauha |

Asukkaan kunnolla tarkoitettiin lähinnä sitä, kuinka asukas itse pystyy kertomaan voimavaroistaan ja elämästään yleensäkin. Riippuen siitä millaiseksi hoitajat olivat arvioineet omahoidettavien asukkaidensa kunnan, olivat he pyytäneet tai jättäneet pyytämättä omaisia mukaan voimavarakartoituksen tekemiseen. Voimavara-kartoitukset toteutettiin ikääntynyt asukas edellä. Asukkailta, jotka itse pystyivät kertomaan asioistaan olisi voinut kysyä haluavatko he omaisensa myös mukaan. Haastatteluista ei käynyt ilmi oliko näin tehty.

Ensin piti vähä omaisen kans siitä jutella, että mitä voimavaroja o ja tuli sitä yhteistyötä sen kanssa. Ja sitte vielä asukkaalta kysyin, jos se oli siinä kunnossa, että pystyy niinku kertoa.

Että minkä kuntonen se on ja, ja tota varmaan, et mitä se itte niinku sanoo ja mikä sille on ollu sitä tärkeintä sen ittensä mielestä.

Aukkaiden omilla kokemuksilla ja heidän koko elämänsäajan huomioon otamisella näytti olevan myös suuri merkitys, sekä hyvän hoivan, että työn mielekkyyden kannalta. Elämänsäajan huomioon ottaminen on erittäin tärkeää ikääntyneiden kokonaisuutta tarkasteltaessa sosiokulttuurisemman arjen luomiseksi. Elämänsäajan käsite on hyvin monipuolinen ja sen avulla voidaan tarkastella ikääntymistä monesta eri näkökulmasta. (Koskinen 2004, 38.) Keskeistä siinä kuitenkin on se, että voidaan tarkastella suhteissa toisiinsa erilaisia asioita kuten historiallista, sosiaalista, psykologista, yksilöllistä, kulttuurista ja yhteiskuntarakenteellista yhteyttä (Hooyman & Kiyak 1999, 238; Koskinen 2004, 38 mukaan).

Sillai nykyhetkee ja menneisyyteenki, että mimmosta on ennen se elämä ollu, ennenkö on muuttanu tänne ja että niinku saisi sieltä niitä juttuja mikkä on mieleisiä.

Justiin se, että onhan niinku tollaset asukkaat jotka itte osaa sanoa, niin kyllähän ne on aika tärkeitä mitä ne itte kokee, sitte kokee, että ne on. Ku tosi vaikea se on tuollaasesta, joka ei niinku puhu enää.

Kumulatiivisen elämänkulun käsitteen on katsottu olevan sopiva voimavaranäkemys kannalta. Käsitteellä tarkoitetaan sitä, kuinka ihmiselle kertyy elämänaikana sekä hyviä että huonoja asioita ja niiden kautta myös olosuhteita. Sosiaaligerontologiassa tämä teoria yhdistää esimerkiksi perheuraa sukupolvien rakenteisiin ja yksilön elämää suhteessa historiaan. Käytännössä teorialla voidaan tarkoittaa sitä mitä vaikutuksia lapsuuden olosuhteilla on ikääntyessä ja vanhuudessa. Kumulatiivisen elämänkulkuajattelun kautta on mahdollista lähestyä ja alkaa etsiä ikääntyneen voimavaroja. (Koskinen 2004, 39.) Osa hoitajista näytti lähestyvän siis voimavarojen kartoittamista tästä näkökulmasta käsin. Hoitajat kokivat myös, että voimavarakartoitusten tekeminen vaatii oman rauhansa ja aikansa.

No ehkä isoimpana juttuna on se, että sitten olis oikeesti se aika siihen, että sulla ei oo kiire ja sullei puhelimet soi ja, ja, ja... Se asiakaskin

kumminkin huomaa sen, että sulla on oikeesti aikaa hänelle siinä kohtaa ja oot kiinnostunut niistä asioista, että, että ei sitte mee keskeyttämään niitä lauseita ja muuta ”et tuo nyt riittää”, vaikka jossain kohtaa tuntu jo et tuli niinku liikaaki sitä asiaa tai liikaa ja liikaa...Kumminki... Et ihan se on varmaan se sellanen niinku siis kiireetön hetki missä ei sitten oo sit ulkopuolisia häiriöitä niinku. Niin se on varmaan semmonen isoin juttu.

No ainakin, että on aikaa ja rauhaa ja että asiakas ny saa jotaki sanoa sitte.

Ajan ja rauhallisen paikan löytäminen ovat tärkeitä asioita kartoitusten onnistumiseksi, kuten missä tahansa muussakin haastattelutilanteessa. Hoivakodin asukkailta saatiin voimavarakartoitusten avulla esille voimavaroja hyvin monipuolisesti ja yksilöllisesti ja eräs hoitajista hyödynsi myös asukkaan tavaroita voimavarojen tullessa esille. Voimavarakartoituksissa nousseita tietoja ja asioita pystyy siis havainnoimaan ja hyödyntämään asukkaan omassa huoneessa, joissa jokaisella asukkaalla on omat henkilökohtaiset tavaransa ja sisustuselementtinsä.

Toiselta tuli maatalous juttuja paljo ja reissaus juttuja, et se on reissannu paljo ja ne on Reetan kans kuulemma menny. Ja sitte mä kattoin, et kyllä sillon siellä kaapiski semmonen teneriffa, tota niin, pyyhe, että, että ne on varmaan sit käyny siellä.

No auto ja ajokortti ja, ja, ja ehkä ne taulut oli semmosia niinku uusia, että joka ikiseen tauluun mitä seinällä oli niin niinkun niihin kätkeyty joku tarina.

No se puutarhanhoito on joo ja käsityöt on mistä niinku tykkää, että tuota. Ja sitte Martan kans oli just se ainakin yks isoimmista, et on se niinku, se uskonnollisuus. Että tykkää niinku kaikista uskonnollisista jutuista ja musiikista ja semmosesta.

Hoivakodin asukkaiden kokonaisuus ihmisenä tulee hyvin esille heidän voimavarojensa kautta. Jokaisen asukkaan taustalla on omat kokemukset ja tarinat. Erilaiset tarinat ovat myös osoitus siitä, että asukkailla on taitoa ja kykyä kertoa ja muodostaa niitä. Tavallaan myös siinä tulee kartoitettua esille yksi voimavara lisää. Hoitajien näkökulmasta asukkaisiin saatiin lisää syvyyttä. Asukkaiden kokemusten ja tarinoiden

den kautta hoitajien on mahdollisuus ymmärtää ja muistaa asukkaista asioita monipuolisemmin, kuin vain sen hetkisen avun ja hoivan tarpeet, joihin hoiva- ja hoitotyö useimmiten keskittyvät.

Sellasta ehkä mitä on niinku, mitä ne niinku siihen halus, mitä niinku on ollu ennen niinku tätä tai sitten niinku tätä hetkeä mitä sitten on täällä ja sellaista mitä ei päällepäin näykkään niinku välttämättä, että justiin ne ystävät ja sellaane.

Haastattelujen perusteella näytti siltä, että jokaisella asukkaalla oli toisiinsa verraten erilaiset voimavarat ja kiinnostuksen kohteet. Taulukossa 4. on hoitajien mainitsemia hoivakodin yhdeksän asukkaan voimavaroja. Hekään eivät luetelleet jokaisen asukkaan kaikkia voimavaroja. Voimavaroja tulisi varmasti isommassa määrässä haastateltavia vielä huomattavasti enemmän esille. Voimavara-auringoilla on mahdollista saada voimavaroja esille monipuolisesti voimavarojen eri osa-alueilta ja hyvin yksilöllisesti.

Molemmilla tuli vaikka ulkoilu, piha, liikunta.

No tältä toiselta asukkaalta, kun siihen tuli oman auton kuva, niin sehän ny sitten on ollu se iso juttu niinku.

Toisella asukkaalla tuli niinkun, tuli jopa matkustusmuistoja mieleen mitä en oisi voinu kuvitellakaan, että on joskus niinku matkustanuki ja kerto työstänsä ja mitä, mitä näin, että kototaloa ja muuta.

Asukkaiden kanssa kartoitettujen voimavarojen yllätyksellisyys osoitti hienosti sen, kuinka kapean linssin kautta ikääntyneitä hoivakodin asukkaita tulee katsottua. Helposti nähdään vain ikääntyneiden sen hetkinen kunto ja tilanne, eikä osata edes ajatella mitä kaikkea ikääntynyt asukas onkaan voinut tehdä elämänsä aikana.

Taulukko 4. Voimavaroja, joita hoivakodin asukailta on saatu näkyväksi voimavarakartoitusten avulla.

| Fyysiset | Psyykkiset ja henkiset | Sosiaaliset | Kollektiiviset | Mielekäs ja merkityksellinen toiminta | Ympäristö |
|--------------|------------------------|-----------------|-------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| Liikunta | Hengelliset asiat | Omaiset | Arkiaskareet | Puutarhahoito | Ulkoilu |
| Lavataanssit | Uskonnolliset asiat | Ystävät | Maataloustyöt | Musiikki | Taulut |
| | Menneisyys | Tärkeät ihmiset | Pihatytöt | Käsityöt | Voimavara-aurinko taulut |
| | Muistot | Vaimo | Työ | Haitarimusiikki | Koirat |
| | | Perhe | Auto ja ajokortti | Peseytyminen | |
| | | | | Sauna | |
| | | | | Reissaaminen | |
| | | | | Ruoka | |

Tämän tutkimuksen tulokset vahvistavat jo aiempaa tutkittua tietoa siitä, että ikääntyneiden diversiteetti eli monimuotoisuus on kasvanut (Esim. Koskinen 2004). Aiemmin ikääntyneillä mielenkiinnon kohteet olisivat voineetkin olla hyvin samankaltaisia; lastenhoitoa ja maatalon töitä, mutta nykyään tilalle on tullut myös paljon vapaa-ajan toimintoja kuten matkustamista ja liikuntaa. Jatkossa, kun suuret ikäluokat eläköityvät ja heistä tulee erilaisten palvelujen käyttäjiä, varmasti myös monimuotoisuus tulee kasvamaan entistä enemmän ja ikääntyneet tulevat olemaan vaativampia esittäessään omia tarpeitaan (Middleton ym. 2007; Räsänen 2014, 48 mukaan). He ovat myös jo tottuneet toimimaan palveluiden käyttäjinä ja osaavat odottaa yksilöllisempiä palveluita.

5.2 Voimavarojen hyödynnettävyys

Voimavara-aurinkojen tekemisen jälkeen hoitajilla oli yhdestä kahteen kuukautta aikaa hyödyntää asukkaiden esiin nostamia voimavaroja riippuen siitä missä vaiheessa perehdytyksen jälkeen hoitaja oli voimavara-auringon tekemisen toteuttanut ja mihin kohtaan saimme toisen haastattelun sovittua. Hoitajista kaikki olivat sitä mieltä, että voimavarojen hyödyntämiselle ei varsinaisesti ole mitään muuta estettä kuin kiire ja hoitajavaje.

Nyt on varmaan mennyt ihan vaan tähän, et nyt on ollut aika hektiset viikot, mutta voisin kuvitella että ku tää tästä rauhottuu niin sitte varmaan voiskin hyödyntää, et nyt on varmaan mennyt ihan tän piikkiin et on ollu vähän hoitajavajetta eikä niin vähäkään, mut tulevaisuudessa niin varmastikin niinku vois hyödyntää, joo.

Kiire on ehkä ainut semmonen niinkun miksi niitä jäis niinku hyödyntämättä.

Kaikesta kiireestä huolimatta hoitajat olivat onnistuneet hyödyntämään kartoitettuja voimavaroja. Asukkaita oltiin voimavaroista saatujen tietojen pohjalta ohjattu heille mielekkäisiin toimintoihin mukaan. Viriketoimintaa oli saatu sitä kautta kohdennettua paremmin ja asukkaiden yksilölliset mieltymykset olivat tulleet paremmin huomioiksi. Keinoja tuli esille hyvin erilaisia, joilla asukkaille tarjottiin kohdennetumpaa ja yksilöllisempää virikettä.

No joo vaikka ny sillä lailla, ku tuli se haitarin soittaja sinne, nii enhän mä nyt sitä hyödyntäny, mutta tiesi sitte että Taisto ainaki tykkää ja laittaa sen paraati paikalle siihe.

Mä pistin sen saunalistalle, ku se sano et se tykkää saunasta.

Asukkaille annettiin näiden toimien kautta viestiä siitä, että heitä on kuunneltu ja heidän toiveensa on otettu huomioon ja voimavaroja hyödynnettiin sitä kautta. Moni esille tullut voimavara oli myös sellainen, että sitä vaan ei kukaan ollut aikaisemmin tullut kysyneeksi, kuten erään asukkaan mieltymys saunomiseen. Hoivakodin asukkaita oltiin alettu ottaa mukaan enemmän esimerkiksi puutarhan hoitoon ja arjen askareisiin.

No on justiinsa niinku puutarhanhoitoa, et on ollu tosi paljo ja asukkaat on hirviästi tykänny olla tuolla pihalla puutarhaa hoitamas ja sitten on ihan näis arkiaskareis, et on pöytiä pyyhitty ja tuolia järjestelty ja kaikkia semmosta niinku tullu enemmän lisää.

No se vaimo ny vie sitä sinne. En mä vie sitä sinne kylään, niitten vanhaan maatilapaikkahan.

Myös yhteistyön tekeminen omaisten kanssa tuli erään hoitajan puheissa esille. Kun resursseja on käytettävissä vähän, on hyvä hyödyntää niitä myös talon ulkopuolelta. Tärkeää on kuitenkin ensin tietää mihin ulkopuolisia resursseja olisi hyvä kohdentaa ja senkin vuoksi voimavarojen kartoittaminen on ensisijaisen tärkeää. Omaisilta olisi myös hyvä kartoittaa samalla kun voimavaroja kartoitetaan asukkailta, että missä asioissa tai toiminnoissa omaiset haluaisivat olla mukana tai apuna, esimerkiksi yhteiset ostosreissut, ulkoilu, vierailut ystävillä ja sukulaisilla ja niin edelleen. Omaisista saattaa läheisensä kanssa toimiminen hieman ehkä pelottaakin, mutta silti heitä olisi hyvä ohjata ikääntyneen läheisensä vieressä istumisen sijaan niin sanotusti liikkeelle (Räsänen 2014, 50).

Voimavaroista oltiin saatu tukea yhteisiin keskusteluihin asukkaiden kanssa. Keskustelun aiheita oltiin saatu lisää ja keskusteluja voitiin käydä syvällisemmin, kun hoitajilla oli tiedossa asukkaille tärkeitä asioita entistä enemmän.

Justii jotaki keskustelunaiheita niistä senki kans kyllä saa tai sillälaila ehkä hyödyntäny.

Justiin vaikka Urhon, ku siitäki on, että ”ai tämäkin on” niin se on aivan innostunu ja itku tuloo silmään, että ”jooo” ja sitten on niistä niinku juteltu.

Vaikka hoitajilla on kiire, niin silti perushoitotyön lomassa heillä on mahdollisuus toimia henkilökohtaisemmin ja huomioida asukkaita esimerkiksi kertomalla aamulla, että tänään asukas pääseekin saunomaan tai, että tänään on hänen mieliruokaansa tarjolla. Nämä pieniltäkin tuntuvat asiat saattavat tuntua hyvinkin suurilta ja merkityksellisiltä ikääntyneistä hoivakodin asukkaista. Varmasti jo vain asian huomioiminen voi itsessään tuottaa hyvää mieltä.

No ehkä sitä on niinku näitten kahden kanssa, et sitä sitä jutunjuurta löytää siitä sitten niinkun sieltä.

Tyynen Ja Ritvan kanssa niinku sillais jutellu jostaki niinku eläimistä ja tämmösistä niin mistä tietää, että ne on ollu niinkun kiinnostunu. Ja niinku mä oon Tyynelleki kertonu mun omasta koirasta, ku se tykkää koirista.

Myös ikääntyneiden tunneilmaisuus laajenee mikä lisää hoitajien ja asukkaiden vuorovaikutuksen syvyyttä ja auttaa osaltaan hoitajia tuntemaan asukkaat paremmin. Voimavaroja oltiin hyödynnetty myös muisteluttamisessa. Muisteluttaminen on muistelutyömenetelmä, joka on yksi suosituimmista sosiokulttuurisista menetelmistä vanhustyön parissa. Muistelutyö on alkujaan ollut lähinnä vain keskustelua ja kirjoittamista, mutta sen rinnalle on tullut myös luova muistelutyö jossa hyödynnetään myös luovaa ja taiteellista toimintaa. Muistelu itsessään kartuttaa voimavaroja. Ihminen rakentaa muistelulla identiteettiään ja rakentaa elämästään kokonaisuutta. (Hohenthal-Antin 2009, 165; Raitanen & Pohjalainen 2010, 198 mukaan.)

Oon niinku jutellu niistä, että ku on kattonu, että jaa oot harrastanu tämmöstä tai, tai jotaki kysyny niinku, et nähny vaikka, että on tietty määrä, vaikka lapsia tai lastenlapsia niin sitte vaikka voinu vähän, että montakos niitä nyt olikaan tai niinku vähä muisteluttaa.

No varmaan sitten just tän muistelun kautta, ku hoitajat niitä voi päivittäin vähä ohimennen käyttää hyväksi.

Toistaiseksi muistelua toteutettiin vain keskustelujen kautta, mutta uskoisin hoitajien jatkossa pystyvän hyödyntämään muistelumenetelmää myös entistä luovemmin kartoitettujen voimavarojen avulla.

Taulukko 5. Voimavarojen hyödyntäminen ja esteet.

| Kohdennetumpaa ja yksilöllisempää virikettä | Voimavarat keskustelun tukena | Esteitä hyödyntämiselle |
|--|-----------------------------------|-------------------------|
| Lisää mielekästä tekemistä | Syvällisemmät keskustelut | Kiire |
| Yksilöllisten kiinnostusten kohteiden huomioiminen | Monipuolisemmat keskustelunaiheet | Hoitajavaje |
| Ohjausta mielekkäisiin toimintoihin | Muisteluttamista | |
| Omaisten apua | | |

Taulukkoon 5. olen tiivistänyt voimavarojen hyödynnettävyyteen liittyvät seikat ja esteet. Pelkäsin hieman, että kartoitetut voimavarat jäisivät kokonaan hyödyntämättä, koska hoivakotiin tuli yhtäkkiä paljon lisää uusia asukkaita, hoitajista oli vajausta ja osa hoitajista oli jäämässä kesälomalle. Hoitajat onnistuivat kuitenkin hyvin hyödyntämään voimavaroja kiireisessä arjessa. Varmasti jatkossa voimavarojen hyödyntämiseenkin hoitajat löytävät monipuolisempia keinoja, kun hoivakodissa tilanne kesän jälkeen tasaantuu.

5.3 Kokemukset voimavara-aurinkojen käytöstä

Haastatteluissa kysyin hoitajilta voimavarojen tekoprosessista ja heidän kokemuksistaan voimavara-auringoista (Taulukko 6). Halusin näiden kysymysten avulla selvittää erityisesti sitä, onko voimavara-auringosta menetelmäksi vanhustyöhön. Hoitajien kokemukset olivat voimavara-auringoista hyvin positiivisia. Hoitajat myös kokivat asukkaiden ja omaisten pitäneen voimavara-aurinkojen tekemisestä. Hoitajat

tekivät myös vertailevaa pohdintaa voimavara-aurinkojen käyttöä suhteessa voimavarojen kartoittamiseen hoito- ja palvelusuunnitelmien ja elämänkaarilomakkeiden avulla.

Taulukko 6. Hoitajien kokemukset voimavara-aurinkojen käyttämisestä.

| Positiiviset kokemukset | Vertailevaa pohdintaa |
|--|-------------------------------|
| Mielipiteet voimavara-aurinkojen tekemisestä | Soveltuvuus vanhustyöhön |
| Tiedon saanti | Hoito- ja palvelusuunnitelmat |
| Asukkailta ja omaisilta saatu palaute | |

Tutkimusten mukaan asukkaiden tunteminen ja tyytyväisyys lisäävät myös hoitajien motivaatiota (esim. Moody & Pesut 2006, 28, 31) . Hoitajien kokemuksista nousi esille kolme alaluokkaa, jotka yhdessä muodostivat positiiviset kokemukset voimavarojen teosta. Ensinnäkin hoitajat toivat hyvin esille mielipiteensä voimavara-aurinkojen teosta. Hoitajat kuvailivat voimavara-aurinkojen tekemisen olevan muun muassa helppoa, kivaa ja mielenkiintoista. Hoitajien mielestä oli hyvä idea toteuttaa voimavarojen kartoittamista tällä menetelmällä. Siitä koettiin jäävän hyvät ja positiiviset fiilikset.

Jäi semmonen hyvä fiilis, että niinku voisi ottaa joskus, vaikka sitten jonkun uudenkin kanssa tätä, niinku käyttää, että ihan siis niinku ihan hyvä.

Kaikki on pitänyt tosi hyvänä ideana, et tämmönen niinku tehdään.

Tykkään kaikesta tuollaisesta, kun saa tehdä.

Erityisesti positiivisista kokemuksista nousi voimavara-aurinkojen avulla tiedon esille saanti. Hoitajat kokivat saavansa vinkkejä viriketoiminnan järjestämiseen ja asukkaista uutta tietoa. Hoitajat kokivat myös, että pääsivät tutustumaan asukkaa-

seen syvemmin ja he saivat asukkailta tietoa heidän menneisyydestään. Erään hoitajan mielestä tämä oli ensimmäinen kerta, kun asukkaan voimavaroista yleensäkin sai tietoa.

Tutustuu vähä niinku ja sitte justiin ku tulee uusia sijaisia tai työntekijöitä tai opiskelijoita nii ne voi vähän niinku sen kautta tutustua niihin.

Pienellä jutulla saa niinku tosi paljon asioita esille ja selville ja niinkun näkyville ja ehkä myös sitten ehkä niinkun omahoitajaakin niinkun pakottanut niinkun ottamaan selvää asioista mitä ei välttämättä muuten oisi tullu muuten tehtyä.

En mä ainakaan tienny siitä asukkaasta ennemmin mitään. Ei ollu ennemmi kerinny haastatella sitä, että mikkä on sen voimavaroja.

Hoitajien antamista vastauksista nousi voimakkaasti esille myös viime vuosina paljon sosiaalityön tutkimuksessa pinnalla ollut personointi ja yksilöllisyys. Palveluista halutaan tehdä persoonallisempia ja hoivasta yksilöidympää (Houston 2014, 532). Voimavaroja kartoittamalla jokaisesta asukkaasta saadaan huomattavasti persoonallisempi käsitys. Etenkin pitkälle edennyttä muistisairautta sairastavien kanssa tämä on tärkeää, sillä he eivät välttämättä itse pysty tuomaan omaa persoonaansa arjessa esille. Hoitajat kertoivat myös asukkaiden ja heidän omaisten pitäneen voimavara-aurinkojen teosta.

No kyllä ainakin tuntuu, että tämä munki toinen ihminen aivan innostu siitä ku kysy siltä, että mitkä on sun voimavarat, niin kyl se aivan innostuu ja tykkäs kyllä.

No kyllä siinä ainakin se toinen vaimoosta sano, että on kiva muistella näitä, niinku.

Ja omaiset varmaan tykkää, et ne varmaan aattelee, et on kiinnostuttu asukkaan asioista ihan perin pohjaisesti.

Yksi asukkaista oli jopa halunnut toteuttaa saman tyyppisen voimavara-aurion teon lapsenlapselleen syntymäpäivälahjaksi.

Ritva halus, että tota äää Liisalle tehdään semmonen synttärilahjaksi.

Yhdeksästä asukkaasta ainoastaan kolme asukasta suhtautuivat vähemmän innostuneesti voimavara-aurinkojen tekoon. Syynä saattoi olla muistisairaus ja se, että asukkaat eivät välttämättä aluksi täysin ymmärtäneet, mistä voimavara-auringoissa oli kyse. Täytyy myös huomioida se, että kaikkia ihmisiä ei välttämättä tämän kaltainen toiminta vain kiinnosta.

Toinen asukkaista oli hyvinkin, hyvinkin positiivinen ja oikein voi ku kiva ku tämmöstä tehään näin, mutta tuota toinen sitten kyseenalaisti, että no onko tää ny pakko ja miks pitää muistella vanhoja mikä on niinku, niinku näin. Selitin ja se sitten ihan, ihan, ihan tehtiin hyvässä yhteistyössä.

Äää no omaiset kyllä niinku tykkäs ajatuksesta ja ideasta, mutta sitten nämä mun asukkaat oli vähän semmosia ei niin innoissansa siitä, että.

Vapaaehtoinen osallistuminen aurinkojen tekoon on tärkeää. Tämän huomioivat hoitajatkin. Haastattelumateriaalin pohjalta kävi ilmi kuitenkin se, että osalle asukkaista tarvitsi selvittää hyvin tarkasti mistä voimavara-auringoista on kyse. Etenkin ne muistisairautta sairastavat asukkaat, jotka muutenkin suhtautuvat hyvin negatiivisesti kaikkeen näyttivät suhtautuvan epäluuloisesti tähän menetelmään. Voimavarakartoituksissa saattaa tulla myös traumaattisia ja negatiivisia kokemuksia esille. Hoitajien olisi hyvä osata varautua myös tähän ja siihen, että hoitaja on vastuussa asukkaan psyykkisestä hyvinvoinnista siinä tilanteessa. Itse en tätä seikkaa tullut huomioineeksi perehdyttäessäni hoitajia voimavarakartoitusten tekemiseen. Voimavara-auringon soveltuvuudesta vanhustyöhön kaikki hoitajat olivat kuitenkin samaa mieltä. Heidän mielestään tämä on hyvä menetelmä ikääntyneiden voimavarojen kartoittamiseksi.

Sopii joo kyllä. Pitäis aina kaikilla olla tollanen.

Mun mielestä tosi hyvin. Mun mielestä niinku tosi harvinaista, ettei tätä oo käytetty. Että niinku niin sanotusti pienellä jutulla saa niinkun tosi paljon asioita esille ja selville ja niinkun näkyville ja ehkä myös sitten ehkä niinkun omahoitajaakin niinkun pakottanut niinkun ottamaan selvää asioista mitä ei välttämättä muuten oisi tullu muuten tehtyä.

No kyllä mun mielestä tosi hyvin niinku, että kun on ne eletyt elämät niinkun niin niistä saa paljon niinku semmosta voimavaraa päivään.

Voimavarojen kartoittamista voimavara-aurinkojen avulla pidettiin myös paljon parempana verraten käytössä oleviin hoito- ja palvelusuunnitelmiin ja elämänkaarilomakkeisiin.

Siis kyllähän nää on niinkun, niinkun huomattavasti enenmmän nyt käytettävissä niinkun. Ja sit ne on niinkun laajemmin, et ne ei oo pelkästään sen yhden hoitajan, joka sen on koonnut, koska harva niitä rupee tuolta ulkoa muistelemaan sitten, jos ne on koneella. Että, se, että nyt ne on seinällä niin, jos ei muuta, niin on mahdollisuus ainakin jokaisella hoitajalla niitä, niitä käyttää niinku.

No musta se on hyvä, siis tosi hyvä. Se kertoo siitä asukkaasta niinku paljon, että ei tarvi niinkun kaikkee lukee tota sitten niinku papereista ja eikä välttämättä niissäkään sitten oo, koska ei välttämättä niinku omaistakaan kaikkee osaa sanoo sitten.

No on paljon parempi, koska ne näkee niinku heti siellä asukashuoneessa, eikä sitte tartte, niinku koneelta sitä ei tuu ku kerran ehkä sitte luettua, että mitä siellä on, niin ei niitä millään muista kaikista sitte, että.

Voimavarat olivat kartoitusten jälkeen huomattavasti enemmän käytettävissä, kuin silloin kun ne olivat vain tietokoneella ja asukkaiden papereissa. Voimavara-auringoilla koettiin saavan jonkin verran paremmin uusia asioita esille, vaikka myös samoja asioita tuli esille.

5.4 Voimavarojen kartoittamisen tärkeys

Kaikki hoitajat kokivat voimavarojen kartoittamisen olevan erittäin tärkeää. Syiksi mainittiin ensimmäisissä teemahaastatteluissa muun muassa seuraavia asioita: auttavat asukkaita jaksamaan päivittäisessä elämässä, auttavat toteuttamaan yksilöllistä hoitotyötä, pitävät toimintakykyä yllä, luovat turvallisuuden tunnetta ja auttavat osoittamaan asukkaan arvostamista.

Toisissa teemahaastatteluissa esille nousivat lisäksi: keskustelunaiheiden saaminen, voimavarojen ja mielekkäiden asioiden esiin saaminen, tiedon saaminen asukkaasta ja asukkaan menneisyydestä, hoitotyön tekeminen niin, että asukaskin siitä

pitää ja persoonallisemman päivän tekeminen. Näiden ilmauksien pohjalta muodostui kolme erilaista yläluokkaa joita ovat eettinen vanhustyö, asukkaiden tarpeisiin vastaaminen ja elämän tarkoituksellisuus (Taulukko 7).

Oli mielenkiintoista huomata, että tuloksista tuli esille samoja asioita, joita on käsitelty esimerkiksi Ikäihmisten hoito- ja palvelusuunnitelma –oppaassa (2002). Siinä korostuvat ikäihmisten kunnioittaminen, eettinen vanhustyö, yhteistyö eri tahojen välillä, asiakkaiden tarpeet, tavat, toiveet ja tottumukset ja muut päivittäiset merkitykselliset asiat. Voimavarojen kartoittaminen on katsottu siinä olevan tärkeää edellä mainittujen asioiden toteutumiseksi niin, että asiakas saa mahdollisimman yksilöllistä ja hänen tarpeisiinsa suunniteltua palvelua ja hoitoa. (Päivärinta & Have-rinen 2002, 5.)

Taulukko 7. Miksi voimavarojen kartoittaminen on tärkeää.

| Eettinen vanhustyö | Asukkaiden tarpeisiin vastaaminen | Elämän tarkoituksellisuus |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Asiakaslähtöisyys | Keskusteleminen | Arjessa jaksaminen |
| Yksilöllinen hoitotyö | Voimavarojen näkyväksi tuleminen | Tulevaisuussuuntautuneisuus |
| Asukkaan arvostaminen | Asukkaan tunteminen | |
| Toimintakyvyn tukeminen | | |
| Turvallisuuden tunne | | |

Etenkin ensimmäisistä teemahaastatteluista nousi esille hyvin voimakkaasti vanhustyöhön liittyviä eettisiä periaatteita. Voimavarojen kartoittamisen tärkeys näytti muodostuvan erityisesti näistä eettisistä seikoista: asiakaslähtöisyys, yksilöllinen hoitotyö, asukkaan arvostaminen, toimintakyvyn tukeminen ja turvallisuuden tunne. Nämä kaikki elementit tulevat esille esimerkiksi ikäihmisten palvelujen laatusuosi-

tuksessa (2008) ja laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (2013) (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008; 2013). Molemmissa ovat hieman eri teemat korostuneempina kuin toiset.

Saa niinku sillai jokaisen asukkaan kohdalla vähä niinku persoonallisempaa päivää tehtyä, ettei kaikki mee samalla kaavalla.

Ne on niin yksilöllisiä juttuja, että jokaisella on ne omat voimavarat ja mielenkiinnonkohteet. (H1)

Antaa vähän niinku arvostusta sille niinkun, että mä arvostan tuota asukasta niinkun ja hänen mielipidettään ja tuota niinkun. Et sellanen tietynlainen niinku arvostus siinä on ja yksilöllisyys niinkun tulee huomioitua sitä kautta. (H1)

Verrattaessa ensimmäisten ja toisten teemahaastattelujen tulosta oli mielenkiintoista huomata, että ensimmäisissä haastatteluissa annetut vastaukset olivat enemmän teoriaan ja ohjeistuksiin pohjautuvia ja toisissa haastatteluissa hoitajat toivat esille käytännönläheisempiä seikkoja. Seitsemästä hoitajasta ainoastaan kaksi eivät tuoneet kysyttäessä voimavarojen tärkeydestä näitä eettisiä seikkoja esille. Tärkeänä asiana näyttäytyi jälleen persoonallisuus ja yksilöllisyys. Persoonallisia asioita huomioimalla saadaan asukas itse pidettyä hoivatyön prosessin keskiössä. Ikääntyneillä on sen myötä mahdollisuus elää sellaista elämää kuin he itse haluavat ja valitsevat elää. Huomioimalla voimavaroja ja auttamalla ikääntyneitä toteuttamaan itseään saadaan heille muodostettua kokemus siitä, että heillä edelleen on mahdollisuus olla niin sanotusti osallisena omassa elämässään. Personoinnissa on tärkeää, se että kaikki voimaantuvat. Voimaantumisella tarkoitetaan sisäistä prosessia jossa ihminen löytää vahvuuksia ja voimavaroja sisältään (Voimaantuminen 2017). Hoitajilla itsellään tulisi olla mahdollisuus käyttää luovasti voimavarojaan, osaamistaan ja taitojaan monipuolisesti ikääntyneiden voimaannuttamiseksi. Silloin kaikki hyötyisivät ja personalisointi toteutuisi parhaalla mahdollisella tavalla. Tämä kuitenkin vaatii kulttuurin muutosta monessa paikassa. (Social care institute for excellence 2011.) Näiden kartoitusten myötä tässä tutkittavassa yhteisössä kulttuuri on jo muuttunut huomattavasti voimavarakartoitusten ja voimavarojen hyödyntämisen myötä.

Toisessa teemahaastattelussa, joka tehtiin voimavara-aurinkojen tekemisen jälkeen, korostui selkeästi asukkaiden tarpeisiin vastaaminen ja käytännönläheiset seikat. Niitä olivat keskusteleminen, voimavarojen näkyväksi tuleminen ja asiakkaan tunteminen. Hoitajista yksi toi jo ensimmäisessä teemahaastattelussa esille keskustelun voimavarojen kartoittamisen tärkeyden syynä.

Jos on vähän ujompikin, tai semmonen vähän hiljaisempi asukas, niin helposti lähtee enemmän puhumaan, kun pystyy heti ruveta puhumaan jostakin mistä tietää, että on niinku hänen niinku tärkeitä asioita tai jotain harrastuksia...tai jotain niinku tärkeitä asioita elämässä. Niin niistä mielellään sitten enemmän myös puhuukin. (H1)

Voi sitte vaikka keskustelunaihetta käydä kattomassa siitä taulusta että nonii jutellaanpas vaikka tuosta mikä sillä nyt ku toisella on voimavarana niin jutellaa vaikka siitä.

Pystytään paremmin paljo niinku sillälailla lähestyä sitä ihmistä...ja sieltä saa helposti jutunaiheita ja sitten pystyy ottaan asukasta niihin juttuihin mukaan mistä se on ennen tykänny ja mihkä se vielä pystyy.

Nämä asiat liittyvät keskeisesti siihen, kuinka asukkaiden tarpeisiin kyettäisiin vastaamaan parhaiten. Tärkeää on saada muodostettua luotettava keskusteluyhteys asukkaan kanssa ja sitä kautta oppia tuntemaan heidät paremmin. Tärkeää olisi saada heidän voimavarojaan esille niin, että olisi mahdollista muistisairaillekin asukkaille tarjota sellaista mielekästä toimintaa, joka on heille tärkeää, mutta jota he eivät välttämättä osaa aina itse sanoittaa.

Elämän tarkoituksellisuus on katsottu tutkimuksissa olevan osa psyykkisiä voimavaroja (Hakonen 2008b, 125). Elämän tarkoituksellisuus nousi esille erityisesti yhden haastattelemani hoitajan puheessa.

On ne tärkeitä ja koska auttaa jaksamaan päivittäises elämäs ja on jotain mitä odottaa...ja vähän jotakin, ettei oo aina sitä samaa istumista ja makaamista.

Elämän tarkoituksellisuus on yksilöllinen kokemus siitä, miksi ja miten elämä koetaan mielekkääksi ja yleensäkin elämisen arvoiseksi. Elämän tarkoituksellisuuden

kokemuksen voidaan katsoa lisäävän myös yksilön hyvinvointia, tyytyväisyyttä elämään, kokemusta eheästä minuudesta ja auttaa suhtautumaan kuolemaan kypsästi. (Read 2008, 231.)

Elämän tarkoituksellisuuden kokemusta on mahdollista edistää esimerkiksi mielekäällä ja terveyttä edistävällä toiminnalla ja antoisilla ihmissuhteilla. Elämän tarkoituksellisuuden tunne vaihtelee huomattavasti yksilötasolla, mutta myös saman ihmisen eri elämänvaiheissa. Elämän tarkoituksellisuuden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi on siis ajateltava niitä seikkoja. (Read 2008, 237.)

Voimavarojen kartoittamisen tärkeys ilmenee hyvin juuri ikääntyneiden elämän tarkoituksellisuutta ajatellen. Jotta ikääntyneiden elämän tarkoituksellisuuden tunnetta voitaisiin tukea, olisi tärkeätä selvittää yksilökohtaisesti ikääntyneille mieleisiä asioita ja hyödyntää niitä arjen hoitotyössä.

Ikääntyneiden elämän tarkoituksellisuuden tunteen tukemisessa on havaittu hyödyllisiksi muun muassa mielekäs toiminta ja harrastukset, muistelu, huumori ja optimistisuus, filosofinen ja hengellinen pohdiskelu sekä luovuus ja joustavuus (Read 2008, 237.) Samoja asioita joita ilmenee voimavarojen eri osa-alueilla ja joita saadaan voimavarakartoituksilla esille.

Elämän tarkoituksettomaksi kokeminen vähentävää elämänhalua, aiheuttavat apatiaa ja väsymystä (Read 2008, 231). Nämä voivat osaltaan lisätä depressioon sairastumisen riskiä. Ikääntymisen myötä riski sairastua depressioon kasvaa muutenkin huomattavasti. Kaikista Suomalaisista yli 65-vuotiaista sairastaa 12-15% depressiota. Laitoshoidossa olevista ja dementiapotilaista sekä halvauspotilaista jopa 40%. Parkinson –potilaista <80% (Myöhäisiän depressioseula GDS-15, [viitattu 14.7.2017].) Elämän tarkoituksellisuuden tukemisen avulla voitaisiin ehkäistä ja auttaa hoitamaan ikääntyneiden depressiosairauksia. Tämä seikka tukee erittäin hyvin voimavarojen kartoittamisen tärkeyttä.

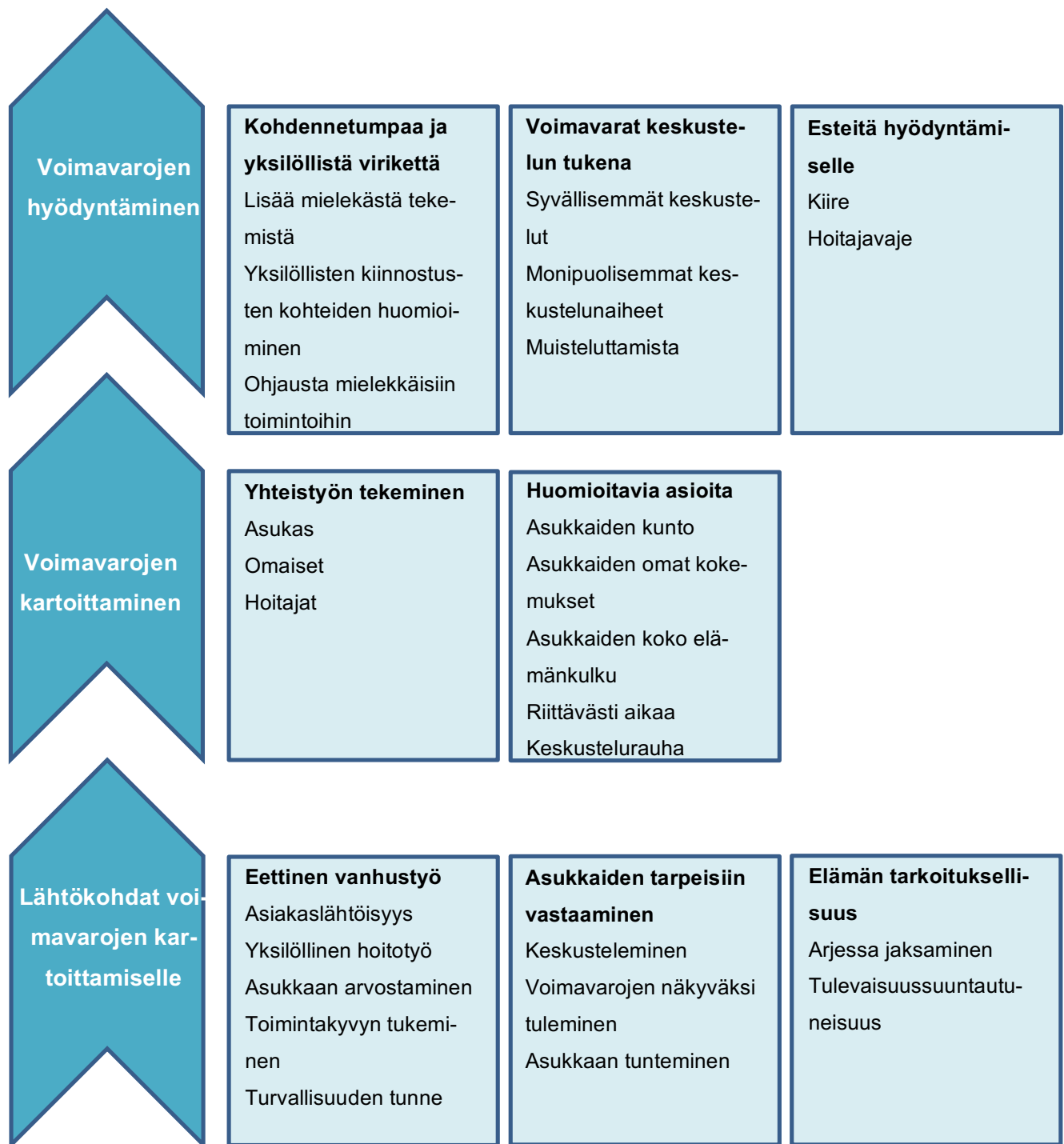
6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Saamieni tutkimustulosten pohjalta voidaan todeta, että voimavarojen kartoittaminen ikääntyneiltä hoivakodin asukkailta on tärkeää. Ensinnäkin sen avulla on mahdollista toteuttaa eettistä ja personoitua vanhustyötä. Hoivatyötä pystytään toteuttamaan yksilöllisesti ja asiakaslähtöisesti, tukemalla asukkaan toimintakykyä ja luoden hänelle turvallisuuden tunnetta. Myös asukkaan arvostaminen tulee siinä esille. Toisekseen asukkaiden tarpeisiin on helpompi vastata, kun heidän voimavaransa tulevat tunnetuiksi ja nähtäville. Hoitajat saavat kartoitetuista voimavaroista aineksia keskusteluihin ja oppivat tuntemaan asukkaat huomattavasti paremmin. Kolmanneksi tärkeä lähtökohta ikääntyneiden voimavarojen kartoittamiselle ja huomioimiselle on elämän tarkoituksellisuuden tunne, joka auttaa ikääntyneitä jaksamaan arjessa ja mahdollistaa tulevaisuussuuntauneen ajattelumallin.

Edellä mainitut syyt voimavarojen kartoittamisen tärkeydelle toimivat ikään kuin pohjana sille miksi voimavaroja pitää kartoittaa. Voimavarakartoituksilla on mahdollista saada yksilöllisesti ja monipuolisesti voimavarojen eri osa-alueilta voimavaroja esille yhteistyössä hoitajien, asukkaiden ja omaisten kanssa, tietyt seikat huomioon ottaen kuten esimerkiksi asukkaan kunto, asukkaiden omat kokemukset ja elämäntyyli. Voimavarakartoitusten tekemiseen tarvitaan myös aikaa ja rauhaa, mitä voi joskus hektisen hoitotyön keskellä olla vaikea löytää.

Kartoitettujen voimavarojen avulla on mahdollista tarjota ikääntyneille hoivakodin asukkaille kohdennetumpaa ja yksilöllistä virikettä. Hoitajien on mahdollista tarjota lisää mielekästä tekemistä ja ohjata asukkaita heille mieluisten harrastusten ja toimintojen pariin. Myös tiiviimpi yhteistyö omaisten kanssa mahdollistaa omaistenkin hyödyntämisen voimavarojen hyödyntämisessä ja huomioimisessa. Ikääntyneiden kanssa on mahdollista keskustella syvällisemmin ja monipuolisemmin heidän asioistaan, kun ne ovat esillä voimavara-auringoissa heidän huoneensa seinillä. Muistuttamista on myös helppo toteuttaa päivittäisen hoitotyön ohella, kun asukkaiden kanssa voi muistella voimavara-aurinkojen avulla esimerkiksi elämää ennen hoivakotiin muuttamista. Ainoat esteet voimavarojen hyödyntämiselle näyttivät olevan kiire ja hoitajavaje.

Tutkimusta varten haastattelemini hoitajien kokemukset voimavarojen kartoittamisesta olivat pelkästään positiivisia. He pitivät ideaa hyvänä ja kartoittamismenetelmää muun muassa kivana. Erityisen positiivisena seikkana hoitajat kokivat tiedon saannin. Moni hoitaja koki saavansa voimavarakartoitusten avulla uutta tietoa asukkaista ja erityisesti omahoitajuutta ajatellen tärkeää tietoa. Hoitajat olivat saaneet myös asukkailta itseltään ja heidän omaisiltaan positiivista palautetta voimavarojen kartoittamisesta voimavara-aurinko menetelmällä. Kaikki hoitajat kokivat kyseisen menetelmän soveltuvan erittäin hyvin vanhustyöhön ja olevan huomattavasti parempi menetelmä kuin hoito- ja palvelusuunnitelma ja elämänkaarilomake.



Kuvio 1. Voimavarojen kartoittamisen ja hyödyntämisen prosessi.

Kuvioon olen koostanut saamieni tulosten pohjalta voimavarojen kartoittamisen ja hyödyntämisen ikään kuin prosessina jollaisena se näyttäytyisi käytännössä esiintyvän. Tämä muodostunut näkemys on peräisin hoitajilta, eikä hoivakodin asukkailta itseltään. Prosessi saattaisi heidän näkökulmastaan olla hyvinkin erilainen.

7 POHDINTA

Tässä luvussa pohdin tutkimuksen tekemistä ja arvioin omaa työskentelyäni tutkijana. Opinnäytetyötä tehdessäni oppimani asiat eivät koske vain tutkimuksen aihetta, vaan myös tutkimuksen tekemistä ja omaa toimintaani. Tutkimuksestani nousi paljon kehittämisideoita, joita myös käsittelen omassa alaluvussaan. Pohdin toisessa alaluvussa myös tutkimukseni hyödyllisyyttä.

7.1 Tutkimuksen tekoa keskellä ruuhkavuosia

Kokemusta opinnäytetyön tekemisestä minulta oli jo ammattikorkeakouluaajoilta ja sinänsä tätä tutkimusta oli helppo lähteä toteuttamaan. Erilaisista tutkimus- ja analyysimenetelmistä, tiedonhausta oli jo ennestään kokemusta. Tietysti jokaisen tutkimuksen kohdalla joutuu erikseen pohtimaan, mitkä menetelmät soveltuvat parhaiten juuri tähän tutkimukseen ja kuinka tutkimuksen käytännössä toteuttaa. Uutena asiana tutkimuksen tekemisestä minulle tuli se, että aikaisemmin Internet-lähteitä ei juurikaan suositeltu käytettäväksi, mutta nyt niitä erityisesti kannustettiin tutkimaan ja hyödyntämään. Opin myös huomattavasti enemmän lähdekriittisemmäksi, sillä etenkin nettilähteiden kanssa on syytä olla tarkkana mikä on luotettavaa materiaalia ja mikä taas ei. Kuka tahansa voi lisätä hyvin asiantuntevankin oloisille internetsivuille melkein mitä tahansa tekstiä, joka ei todellisuudessa perustu mihinkään tutkittuun tietoon.

Opinnäytetyö itsessään opetti minua paljon. Pääsin tutustumaan monipuolisesti aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja aiempiin tutkimuksiin. Luettavaa löytyikin paljon ja alussa aineiston rajaaminen tuotti minulle hankaluuksia, koska niin monesta asiasta olisi halunnut jakaa tämän opinnäytetyön myötä tietoa.

Opinnäytetyön tekeminen tässä elämänvaiheessa oli hyvin erilaista kuin ensimmäistä opinnäytetyötä tehdessä noin seitsemän vuotta sitten. Silloin olin täyspäiväisen opiskelijan roolissa ja perheetön. Tätä opinnäytetyötä tehdessä perhe- ja työelämän ja opiskelujen yhdistäminen oli ajoittain hyvin haastavaa. Erityisesti ajan löytäminen lukemiselle ja kirjoittamiselle ja haastatteluajkojen löytäminen jokaisen työntekijän kanssa erikseen osoittautuivat hankaliksi. Yllätyin kuitenkin positiivisesti

siitä, kuinka helposti opinnäytetyön aihe löytyi hoivakodin esimiehen avustuksella ja kuinka helppoa sitä oli lähteä tutkimaan ja toteuttamaan. Siinä tietysti auttoi se, että aihe oli minulle henkilökohtaisesti tärkeä ja mielenkiintoinen. Olosuhteisiin nähden onnistuin toteuttamaan laadukkaan ja ajankohtaisen tutkimuksen, joka täyttää sille asettamani tavoitteet. Iso kiitos opinnäytetyön onnistumisesta kuuluu työyhteisölle, jossa tutkimukseni toteutin ja työntekijöiden aktiiviselle osallistumiselle. Kiitos kuuluu myös minua ohjanneelle opettajalle Minna Zechnerille. Ilman häneltä saatua kannustavaa palautetta, en usko, että olisin saanut tätä opinnäytetyötä näin nopeasti ja tehokkaasti valmiiksi.

Olen oppinut opinnäytetyöprosessin aikana sietämään stressiä entistäkin paremmin ja toimimaan tehokkaasti kovankin paineen alla. Halusin ehdottomasti saada opinnäytetyöni valmiiksi ennen äitiysloman alkua. Koen, että olen kehittynyt todella paljon itseni johtajana ja olen pystynyt pitämään elämän eri osa-alueet hyvässä tasapainossa. Opinnäytetyötä aloittaessani en todellakaan osannut ajatella, että työtä viimeistellessä olisin raskaana ja, että jo valmiiksi tiukaksi suunnittelemani aikataulu muuttuisi entistäkin tiukemmaksi. Platonia lainatakseni: *Itsensä voittaminen on voitoista ensimmäinen ja paras*. Koen jollain tasolla voittaneeni itseni tämän opinnäytetyön valmistumisen myötä.

7.2 Kehittämisideat ja tutkimuksen hyödyllisyys

Tutkimustani voitaisiin hyödyntää pohjana erilaisille muillekin menetelmä kokeiluille. Hoivakodissa voitaisiin esimerkiksi kokeilla, onko jollakin toisella menetelmällä voimavarat vielä helpompi saada näkyväksi kuin voimavara-auringolla tai olisiko jokin toinen menetelmä sellainen, että sitä olisi helpompi toteuttaa hoitajien kiireisen työn keskellä. Olisi myös erittäin mielenkiintoista toteuttaa koko ratkaisukeskeisen itsensä kehittämisen mallia ikääntyneiden hoivakodin asukkaiden kanssa eikä vain voimavarojen kartoittamisosuutta siitä. Uskoisin, että sen toteuttaminen niiden asukkaiden kanssa, jotka pystyvät vielä itse tuottamaan puhetta ja keskustelemaan asioista se voisi olla hyvinkin rakentavaa. Vaikeasti muistisairaiden kohdalla ratkaisukeskeinen itsensä kehittämisen malli ei todennäköisesti onnistuisi.

Opinnäytetyöni on aiheena sellainen, että sitä olisi mielenkiintoista tutkia esimerkiksi kotihoidon asiakkaiden kohdalla. Oma kokemukseni on, että kotihoidon asiakkaille ei ole mitään virallista viriketoimintaa kotihoidon puolesta tarjolla. Olisi kiinnostava tietää, kuinka kotihoidon asiakkaiden voimavaroja kartoitetaan, ovatko ne kuinka paljon esillä ja hyödynnettävissä ja hyödynnetäänkö niitä. Onko sillä vanhustyön kentällä voimavarojen huomioiminen hoitajien mielestä edes samalla tavalla tärkeää? Uskoisin, että kotihoidon asiakkailta voimavaroja saisi kartoitettua vähintäänkin yhtä hyvin kuin hoivakodin asukkailtakin ja hoitajat voisivat tukea ikääntyneiden asukkaiden voimavaroja selvittämällä esimerkiksi mahdollisuuksia erilaisiin kerhoihin ja harrastuksiin omalla alueellaan. Mietin myös sitä, että voimavarojen huolellinen kartoittaminen jo siinä vaiheessa, kun ikääntynyt on kotihoidon asiakkaana olisi erittäin tärkeää. Yleensä palveluasumisen piiriin siirryttäessä ikääntyneet asiakkaat ovat jo sen kuntoisia, että muistisairaudet ovat edenneet pitkälle eikä asiakas välttämättä pysty enää kertomaan itselle tärkeistä asioista.

Opinnäytetyön rajallisuuden vuoksi hoitajille asettamani aikataulut olivat hieman tiukat. Tämän tutkimuksen tulosten kannalta olisi ollut hyvä, jos hoitajilla olisi ollut vielä enemmän aikaa hyödyntää kartoitusten avulla esiin saatuja voimavaroja. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa mielessäni oli ajatus, että olisin vielä pitänyt hoitajille toisenkin perehdyttämistilaisuuden koskien voimavarojen hyödyntämistä. Olisin voinut vielä paremmin opastaa heitä siihen, kuinka erilaisia voimavaroja eri kuntoisten asukkaiden kanssa on mahdollista hyödyntää ja olisin voinut kartoittaa paikallisia yhteistyötahoja, kuinka niitä olisi käytettävissä. Aikataulullisesti sen toteuttaminen ei kuitenkaan ollut mahdollista, mutta tämä työ tulee jatkumaan vielä opinnäytetyöni jälkeenkin. Olen kuitenkin erittäin tyytyväinen saamaani materiaaliin ja tuloksiin. Yksikön esimiehen ajatuksena oli jo ennen varsinaista tutkimuksen tekemistä, että tästä voisi tulla yksikköön uusi tapa toimia ja nykyään yksikössä jokaisen uuden asukkaan omaiselle kerrotaan, että yksikössä tällaista toteutetaan ja jokaisen asukkaan kanssa voimavara-aurinko tehdään, ellei omainen tai asukas siitä kieltäydy.

Hoitajille laatimaani perehdytysmateriaalia voisi myös kehittää eteenpäin, jotta siitä hyötyisivät myös uudet työntekijät. Perehdytysmateriaali saisi olla vielä yksityiskohteisempaa ja paremmin avattua. Siinä saisi olla myös lähteet mainittuna ja vielä

enemmän materiaalia ja keinoja siihen, kuinka voimavaroja saataisiin käytännössä hyödynnettyä.

Tutkimukseni tärkein anti tiivistyy neljään seikkaan. Ensinnäkin se vahvistaa näkemystä siitä, että ikääntyneet eivät ole homogeeninen ryhmä jossa kaikilla on samantaiset mielenkiinnonkohteet. Edelleen ikääntyessä ihmiset ovat kaikki omia persooniaan omine mielenkiinnon kohteineen ja harrastuksineen. Etenkin suurissa ikäluokissa tämä moninaisuus tulee varmasti näkymään tulevaisuudessa selkeästi ja vanhustyö kaipaakin runsaasti kehittämistä tämän moninaisuuden huomioimiseksi. Ikääntyneiden voimavarat tulisi huomioida kaikilta osa-alueilta entistä paremmin, jotta heille voitaisiin tarjota personalisoituja palveluja.

Toisekseen tutkimuksesta on selvästi nähtävillä, että vanhat lomakkeiden täyttämiseen pohjautuvat menetelmät, jotka helposti sivuuttavat ikääntyneen asukkaan itsensä, eivät toimi parhaalla mahdollisella tavalla. Voimavarojen kartoittamiseksi ja ikääntyneiden kokonaisvaltaisemman hoito ja –hoivatyön tekemiseksi tarvitaan tiiviimpää yhteistyötä hoitajien, asukkaan itsensä ja hänen omaistensa kanssa.

Kolmanneksi ikääntyneiden hoito- ja hoivatyöhön kaivataan edelleen terveysalan osaamisen rinnalle enemmän sosiaalialankin osaamista, erityisesti sosiokulttuurista osaamista, jonka avulla ikääntyneiden toimintakykyä on mahdollista tukea parhaalla mahdollisella tavalla. Sosiokulttuurisella toiminnalla on mahdollista toteuttaa laadukasta hoitotyötä, edistää ikääntyneiden arvostamista ja oikeuksia. (Korkalo & Mustanoja 2012, 2.)

Ikääntyneiden voimavarojen kartoittamiseksi on olemassa useita erilaisia käytännössäkin tutkittuja menetelmiä, joita esittelin luvussa voimavarojen kartoittamisesta. Oma kokemukseni kuitenkin on, että niiden käyttö ei näyttäisi olevan kovin yleistä. Tällä opinnäytetyöllä toivon herätteleväni muitakin vanhustyön parissa toimivia keilemaan rohkeasti ikääntyneiden kanssa erilaisia sosiaalityön menetelmiä ja muutenkin ajattelemaan vanhustyön tekemistä uudesta näkökulmasta.

Neljänneksi ikääntyneiden palveluissa tärkeä seikka ovat myös resurssit. Jotta ikääntyneille voitaisiin esimerkiksi hoivakodissa tarjota yksilöllistä, hyvää henkilökohtaista palvelua, olisi siihen löydettävä riittävästi aikaa ja henkilökuntaa. Esimer-

kiksi Räsänen (2015) on pohtinut artikkelissaan ”Kiirettä pitää vai pidetäänkö kiirettä?” vanhustyössä ilmenevän kiireen eri muotoja ja luonnetta. Kiire voi olla merkki siitä, että työtehtäviä on liikaa tai niiden jakaantuminen on epätasaista, mutta kiire voi olla myös niin sanotusti tehtyä. Kiirettä voidaan käyttää myös vallan välineenä siinä mielessä, että kiireistä ihmistä on haastava lähestyä. Räsänen (2015) ehdottaakin artikkelissaan työyhteisöjä pohtimaan mistä kiire syntyy ja miten sitä perustellaan. (Räsänen 2015, 41, 43.) Haluaisin omalta osaltani tuoda myös tätä näkökulmaa esille ja kannustaa vanhustyöntekijöitä pohtimaan kiirettä ja siihen johtavia syitä omassa työyhteisössään. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että osa kiireestä on aitoa kiirettä. Resursseja on oltava riittävästi hyvään hoitoon ja hoivaan.

LÄHTEET

- Aejmelaesus, R., Kan, S., Katajisto, K-R. & Pohjola, L. 2007. Erikoistu vanhustyöhön. Osaamista hyvään arkeen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Ahokas, A. 2013. Sanervakodin asukkaiden kokemuksia ja toiveita viriketoiminnasta. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö. [Vii-tattu 26.1.2017]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013100115737>
- Ala-Nikkola, M. 2003. Sairaalassa vai kotona vai vanhainkodissa? Etnografinen tutkimus vanhustenhuollon koti- ja laitoshoidon päätöksentekotodellisuudesta. Acta Universitatis Tamperensis 972.
- Bourdieu, P. 1986. The Forms of Capital. Teoksessa: Richardson, J.G. (toim.) Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education. New York: Greenwood, 241-258.
- Burns, N. & Grove, S.K. 1997. The practise of Nursing Research. Conduct, Critique & Utilization. Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- Calasanti TM. 2003. Theorizing age relations. Teoksessa: Biggs, S. (toim.) Lowenstein, A. & Baywood, J. 2003. The need for theory: critical approaches to social gerontology for the 21st Century. Amityville, 199-218.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2006. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Kustannusosa-keyhtiö Tammi.
- Erkinjuntti, T. & Huovinen, M. 2003. Kun muisti pettää. Muistihäiriöt ja dementia. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Fast, B. & Chapin, R. 1997. The Strenght Model with Older People Adults: Critical Practice Components. Teoksessa: Saleebey, D. (toim.) The Strengths Perspective in Social Work Practice. New York: Longman, 115-131.
- Gilleard, C. & Higgs, P. 2013. The fourth age and the concept of a `social imaginary`. A theoretical excursus. Journal of aging studies 27, 368-376.
- Hakonen, S. 2008a. Ikäideat ikäkäytäntöjen työkaluiksi. Teoksessa: Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) 2008. Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: WS Bookwell Oy, 31-52.
- Hakonen, S. 2008b. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa: Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) 2008. Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: WS Bookwell Oy, 121-152.

- Hakonen, S. 2003. Teorian ja ammattikäytännön vuoropuhelu. Teoksessa: Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 111-121.
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa: Vanhuuden voimavarat. 2002. Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Helsinki: Tammi, 13-33.
- Heikkinen, R-L. 2007. Mielen tasapaino. Teoksessa: Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammer-Paino Oy, 130-144.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2006. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Hokkanen, H., Häggman-Laitila, A. & Eriksson, E. 2006. Kotona asuvien iäkkäiden ihmisten voimavarat ja niiden tukeminen –katsaus tutkimuskirjallisuuteen. Gerontologia 1/2006, 12-21.
- Hooyman, N.R. & Kiyak, H.A. 1999. Social Gerontology. A Multidisciplinary Perspective. Fifth Edition. Boston: Allyn and Bacon.
- Houston, S. 2014. Beyond Individualism: Social Work and Social Identity. [Verkko-lehtiartikkeli]. British Journal of Social Work (2016) 46, 532-548. [Viitattu 27.8.2018]. Saatavana: EBSCO ebook Collection-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Hyvä tieteellinen käytäntö. Ei päiväystä. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.3.2017]. Saatavana: <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>
- Ikääntymisen määrittely. 25.7.2014. [Verkkojulkaisu]. Vernerinet.net. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. [Viitattu 2.2.2017]. Saatavana: <http://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>
- Isola, A. & Backman, K. & Voutilainen, P. Ym. 2003: Family members' experiences of the quality of geriatric care. Scandinavian Journal of Caring Sciences 17(4), 399-408.
- Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimintatilanteet –aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa: Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Juva: PS-kustannus, 195-217.

- Jyrkämä, J. 2008. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa: Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) 2008. Gerontologia. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Järnström, S. 2011. "En tiedä mitä ne ajattelee mun kohtalokseni". Etnografinen tutkimus asiakkuudesta ja asiakaslähtöisyydestä geriatrisessa sairaalassa. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Acta Universitatis Tamperensis; 1635. Acta Electronica Universitatis Tamperensis; 1097.
- Kalliolähde, N. 2015. Viriketoiminta vanhusten palvelukodin asukkaiden näkökulmasta. [Verkkojulkaisu]. Satakunta: Satakunnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 26.1.2017]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201601081132>
- Karvinen, E. 2009. Liikkumiskyvyltään heikentyneet vanukset. Teoksessa: Sarvimäki, A., Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita, 126-155.
- Klemola, A. 2006. Omasta kodista hoitokotiin. Etnografia keskipohjalaisten vanhusten siirtymävaiheesta. Kuopion yliopiston julkaisuja E yhteiskuntatieteet 138.
- Korkalo, T. & Mustanoja, M. 2012. Sosiokulttuurinen toiminta osaksi arkea. [Verkkojulkaisu]. Ylivieska: Keskipohjanmaan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 13.8.2017]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201202082014>
- Korkiakangas, P. 2002. Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. Teoksessa: Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarata. Helsinki: Tammi, 173-206.
- Koskinen, S. 2004. Vanhuuden voimavarat. Teoksessa: Kautto, M., Koskinen, S., Karisto, A., Kiander, J., Riihelä, M., Sullström, R., Valkonen, T., Martelin, T., Sainio, P., Koskinen, S., Vaarama, M. & Lehto, J. 2004. Ikääntyminen voimavarana – Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia, 24-90.
- Koskinen, S. 1.9.2006. Ikäihmisten voimavarojen ja toimintakyvyn tukeminen. [Verkkojulkaisu]. Esitelmä Vanhustyön koulutuksen kehittämisseminaarissa. [Viitattu 29.3.2017]. Tampere: Vakka Verkostoon. Saatavana: http://www.vanhustyonosajaat.fi/vakka_verkoston/Simo_Koskinen.doc
- Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy FINN LECTURA AB.

L 28.12.2012/980. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista.

Laakso, T. 2011. Elämä on arjen hetkissä: arjen elävöittämisen toimintamalli pitkäaikaishoivan yksiköissä. [Verkkojulkaisu]. Hämeenlinna: Kanta-Hämeen POLKKA –hanke 2009-2011. [Viitattu 10.12.2016.] Saatavana: [http://www.vahvike.fi/sites/default/files/dokumentit/OPAS 2. ARJEN ELAVOITTAMINEN_0.pdf](http://www.vahvike.fi/sites/default/files/dokumentit/OPAS%20ARJEN%20ELAVOITTAMINEN_0.pdf)

Latvala, E. & Vanhanen- Nuutinen, L. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa: Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WS Bookwell Oy, 21-43.

Liikanen, H-L. 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmiä. Teoksessa: Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Juva: WS Bookwell Oy, 69-91.

Liikanen, H-L. & Kaisla, S. 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmistä. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Pääkaupunki seudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCA. [Viitattu 10.12.2016.] Työpapereita 3:2007. Saatavana: [http://www.socca.fi/files/95/Gerontologisen sosiaalityon menetelmista.pdf](http://www.socca.fi/files/95/Gerontologisen_sosiaalityon_menetelmista.pdf)

Lloyd, L. 23.5.2010. The individual in Social Care: The Ethics of Care and the 'Personalisation Agenda' in Services for Older People in England. [Verkkoartikkeli]. Ethics and Social Welfare. Issue 2: Care Ethics: New Theories and Applications, 188-200. [Viitattu 18.8.2017]. Saatavana: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17496535.2010.484262?scroll=top&needAccess=true>

Lukkarinen, H. 2003. Ihmisten kokemukset hoitotieteellisenä tutkimusilmiönä: Fenomenologinen lähestymistapa. Teoksessa: Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WS Bookwell Oy, 121.

Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammer- Paino Oy.

Marin, M. 2002. Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. Teoksessa: Heikkinen, E. & Marin, M. 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 89-101.

Marin, M. & Hakonen, S. 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Middleton, S., Hancock, R., Kellard, K. Ym. 2007. The needs and resources of older people. Loughborough University: Joseph Rowntree Foundation.

- Miles, M.B. & Huberman, A.M. 1994. Qualitative data analysis (2.painos) California: Sage.
- Morgan, L. & Kunkel, S. 1998. Aging. The Social Context. Thousand Oaks: Pine Forge Press.
- Monta ikää. 10.1.2013. Ikäjohtamisen sivusto. [Verkkosivu]. Helsinki: Valtiokonttori. [Viitattu 20.3.2017]. Saatavana: [http://www.valtiokonttori.fi/fi-FI/Viras-toille_ja_laitoksille/Henkilostohallintoa_ja_johtamista_tukevat_palvelut/Johtamisen_ja_esimiestyon_tuki/Ikajohtaminen/Mita_ika_on/Monta_ikaa\(45425\)](http://www.valtiokonttori.fi/fi-FI/Viras-toille_ja_laitoksille/Henkilostohallintoa_ja_johtamista_tukevat_palvelut/Johtamisen_ja_esimiestyon_tuki/Ikajohtaminen/Mita_ika_on/Monta_ikaa(45425))
- Moody, R. C. & Pesut, D.J. 2006. The motivation to care. Application and extension of motivation theory to professional nursing work. [Verkkoartikkeli]. Journal of Health Organization and Management 20(1), 15-48. [Viitattu 1.9.2017]. Saatavana: Emeraldinsight-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Myöhäisiän depressioseula GDS-15. [Verkkojulkaisu]. Turku: Oy H. Lundbeck Ab. [Viitattu 14.7.2017]. Saatavana: <http://www.muistiasiantuntijat.fi/media-files/tes-tit/GDS-15.pdf>
- Nuutinen, H-L. & Raatikainen, R. 2005. Omaisten osallistuminen hoitoon ja osallistumiseen saatu tuki vanhusten pitkäaikaisessa laitoshoidossa. Hoitotiede 17(3), 131-144.
- Pietilä, V. 1973. Sisällön erittely. Helsinki: Oy Gaudeamus Ab.
- Pirhonen, J. 2013. Tunnustaminen ja sen vastavuoroisuus vanhustyössä. [Verkko-lehtiartikkeli]. Gerontologia 29(1), 25-34. [Viitattu 11.6.2017]. Saatavana: Arto-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Pitkälä, K., Routasalo, P. & Blomqvist, L. (toim.) 2004. Ikääntyneiden yksinäisyys. Taide- ja virkistysryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 5. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Päivärinta, E. & Haverinen, R. 2002. Ikäihmisten hoito- ja palvelusuunnitelma – opas: Opas työntekijöille ja palveluista vastaaville. [Verkkojulkaisu.] Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriä. [Viitattu 10.12.2016.] Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77762/p040209143011S.pdf?sequence=1>
- Raitanen, T. & Pohjalainen, H. 2010. Voimaa muistoista. [Verkko-lehtiartikkeli]. Psykologia 45(2), 198-199. [Viitattu 27.8.2017]. Saatavana: Arto-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Read, S. 2008. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa: Heikkinen, E & Rantanen, T (toim.) 2008. Gerontologia. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

- Rintala, T. 2003. Vanhuskuvat ja vanhustenhuollon muotoutuminen 1850-luvulta 1990-luvulle. Tutkimuksia 132. Saarijärvi: Stakes.
- Routasalo, P., Pitkälä, K., Savikko, N. & Tilvis, R. 2003. Ikääntyneiden yksinäisyys. Kyselytutkimuksen tuloksia. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke, tutkimusraportti 3. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Räsänen, R. 2015. Kiirettä pitää vai pidetäänkö kiirettä? Kiire vanhusten hoitotyötä värittämässä. [Verkkolehtiartikkeli]. Gerontologia 29(1), 41-44. [Viitattu 22.8.2017]. Saatavana: Arto-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Räsänen, R. 2014. Uhka vai mahdollisuus? Hyvällä omaisyhteistyöllä laatua vanhusten pitkäaikaishoitoon. [Verkkolehtiartikkeli]. Gerontologia 28(1), 47-53. [Viitattu 24.8.2017]. Saatavana: Arto-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Sakari-Rantala, R. & Laukkanen, P. & Heikkinen, E. 1999. Iäkkäiden jyvaskyläläisten itsearvioitu toimintakyky kahdeksan vuoden seuruututkimuksessa. Teoksessa: Suutama, T., Ruoppila, I. & Laukkanen, P. 1999. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn muutokset. Havaintoja Ikivihreät-projektin 8-vuotisesta seuruututkimuksesta. Helsinki: Kela, 171-197.
- Seppänen, M. 2006. Gerontologinen sosiaalityö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Social care institute for excellence (SCIE). 2011. What is personalisation? [Video]. Tekijät; Hopewell, S., Krish, R., Wilkinson, S., Dixon, W. & Lapping, B. [Viitattu 27.8.2017]. Saatavana: <http://www.scie.org.uk/personalisation/introduction/what-is>
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja julkaisuja 2017:6. Sosiaali- ja terveysministeriö. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 23.8.2017]. Saatavana: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja julkaisuja 2013:11. Sosiaali- ja terveysministeriö. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 14.12.2016]. Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/69933>
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3. Sosiaali- ja terveysministeriö. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 15.7.2017]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113944/Julk_2008_3_ikaihmiset_verkko.pdf?sequence=1
- Suomi, A. 2008. Voimaantuminen. Teoksessa: Teoksessa: Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) 2008. Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: WS Bookwell Oy, 117-152.

- Surakka, T., Suonsivu, K. & Åstedt-Kurki, P. 2014. Vanhustyön lähijohtajien näkemyksiä hyvästä vanhuksen kanssa tehtävästä työstä. [Verkkolehtiartikkeli]. Gerontologia 28(4), 221-230. [Viitattu 25.8.2017]. Saatavana: Arto-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Torkkola, S. 2008. Sairas juttu. Tutkimus terveystjournalismin teoriasta ja sanomalehden sairaalasta. Tampere: Tampere University Press. [Saatavana: http://tam-pub.uta.fi/handle/10024/67901](http://tam-pub.uta.fi/handle/10024/67901)
- Tornstam, L. 1982. Resursbegreppet och åldrandet. Teoksessa: Tornstam, L., Odén, B. & Svanborg, A. 1982. Äldre i samhället- förr, nu och i framtiden. Del 1: Teorier och forskningsansatser. Stockholm: Liber förlaget, 60-124.
- Torres-Gil, F.M. 1992. The New Aging. Politics and Change in America. New York: Auburn House.
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. 6 uudistettu laitos.
- Tuominen, S. & Yli-Hokka, A. 19.1.2015. Hoivakoti kuntoon – voiko hoivakotia muuttaa neljässä kuukaudessa ilman lisärahaa tai –henkilökuntaa. [Verkkajulkaisu]. Yle uutiset. [Viitattu 3.1.2017]. Saatavana: <http://yle.fi/uutiset/3-7737333>
- Turkka, A. 2008. Hämeenlinnan seudun vanhustyön kehittämissyksikkö-hanke VANKKURI. [Verkkajulkaisu]. Loppuraportti. [Viitattu 27.3.2017]. Porvoo: Painoyhtymä Oy. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/90668/Vankkuri-hanke_loppuraportti.pdf?sequence=1
- Vaarama, M., Hakkarainen, A. & Laaksonen, S. 1999. Vanhusbarometri. Selvityksiä 1999:3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Vaarama, M., Munkkila, S. & Hannikainen-Ingman, K. 2014. 80 vuotta täyttäneiden elämänlaatu ja elinolot. Teoksessa: Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. & Muuri, A. 2014. Suomalaisten Hyvinvointi 2014. Tampere: Juvenes-Print, 40-60.
- Valli, R. (toim.) & Aaltola, J. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Juva: PS-kustannus.
- Valve, R., Absetz, P., Fogelholm, M., Karisto, A., Katajamäki, E., Nissinen, A., Talja, M. & Uutela, A. 2002. Ikihyvä Päijät-Häme –tutkimus. [Verkkajulkaisu]. Perusraportti 2002. [Viitattu 4.4.2017]. Lahti: Päijät-Hämeen sairaanhoitopiiri. Saatavana: <http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/Perusraportti20102003.pdf>

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otava.

Viramo, P. 1998. Vanhakin vertyy. Päiväkuntoutuksen ja viriketoiminnan vaikutus ikääntyneen toimintakykyyn ja terveyteen. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Voimaantuminen. 4.5.2017. [Verkojulkaisu]. Vernerinet. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. [Viitattu 1.9.2017]. Saatavana: <http://verneri.net/yleis/voimaantuminen>

Voimavaravisiitti. Ei päiväystä. Voimavaravisiitti – löytää ja tunnistaa voimavarat. [Verkkosivu]. Tampereen Kaupunkilähetys ry. [Viitattu 26.3.2017]. Saatavana: <http://www.du.fi/voimavaravisiitti/>

Voutilainen, P. & Löppönen, M. 22.9.2016. Hyvä ympärivuorokautinen hoito. [Verkkosivu]. Käypä hoito. [Viitattu 28.3.2017]. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Saatavana: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=C32970F338F505551F3A34C408205B6C?id=nix01676>

Walker, A & Hennessy, C.H. 2005. Investigating quality of life in the growing older programme. Teoksessa: Walker, A. 2005. Growing older. Understanding quality of life in old age. [Verkkokirja]. England: Open University Press, 1-13. [Viitattu 15.7.2017]. Saatavana: Ebscohost-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.

LIITTEET

Liite 1. Ensimmäisen teemahaastattelun runko

Liite 2. Saatekirje

Liite 3. Haastattelulupa

Liite 4. Perehdytysmateriaali

Liite 5. Toisen teemahaastattelun runko

LIITE 1. Ensimmäisen teemahaastattelun runko**Voimavarat:**

Mitä voimavaroilla tarkoitetaan ja mitä ne voivat olla?

Mitkä ovat omahoidettavan asukkaanne voimavaroja?

Tiedättekö muiden asukkaiden voimavarat? Millaisia niitä on?

Voimavarojen kartoittaminen ja hyödyntäminen:

Kartoitetaanko yksikössänne voimavaroja, jos niin miten?

Miten hyödynnätte tietoja asukkaiden voimavaroista?

Koetteko, että voimavarojen kartoittaminen ja hyödyntäminen ovat tärkeitä, jos niin miksi?

Kehittäminen:

Mitä mieltä olette nykyisestä voimavarojen kartoittamismenetelmästä ja voimavarojen hyödynnettävyydestä?

Onko niissä jotain parannettavaa, jos niin mitä?

Koetteko tarvitsevanne ohjausta voimavarojen kartoittamiseen ja hyödyntämiseen, jos niin millaista?

LIITE 2. Saatekirje

Hei,

Opiskelen sosiaalialan ylempää ammattikorkeakoulututkintoa Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyöni käsittelee voimavara-aurion käyttöä. Se on yksi sosiaalialan menetelmistä, jolla voidaan kartoittaa asukkaiden voimavaroja. Kyseisestä menetelmästä tulen kertomaan lisää myöhemmän ajankohtana, mahdollisesti jonkin kuukausipalaverin yhteydessä. Tarkoituksena olisi, että hoitajat tekisivät esimerkiksi omahoidettaville asukkailleen voimavara-auriot kevään aikana ja sitten niiden antamaa materiaalia hyödynnettäisiin arjen työssä.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, miten ja millaisia voimavaroja voimavara-auriolla on mahdollista saada hoivakodin asukkailta näkyväksi ja hyödynnettäväksi. Lisäksi haluan selvittää, millaisena hoitajat voimavarojen kartoittamista pitävät ja miten voimavara-auriolla kartoitettuja voimavaroja on hoivakodin arjessa hyödynnetty.

Tarkoituksenani olisi toteuttaa jokaiselle työntekijälle kaksi teemahaastattelua. Ensimmäiset haastattelut tekisin ennen voimavara-auriokojen toteuttamista alkukevään aikana ja toiset haastattelut alkukesästä.

Haastattelut tapahtuvat kahden kesken joko hoivakodin kokoustilassa tai haastateltavan kotona. Tiedot haastateltavista pysyvät salaisina ja opinnäytetyössäni pyrin siihen, että vastauksista ei ketään tunnisteta. Täydellistä anonymiteettiä en kuitenkaan pysty takaamaan, koska työyhteisö on pieni. Aikaa yhteen haastatteluun menee kerrallaan noin 30-60 minuuttia, riippuen siitä kuinka paljon keskusteltavaa riittää. Jos olette halukas osallistumaan ja suostutte haastateltavakseni, allekirjoittakaa tämän saatekirjeen mukana oleva haastattelulupa. Tutkimukseni tulen esittelemään hoivakodilla, Seamk:ssa muille opiskelijoille ja se julkaistaan Theseus.fi opinnäytetyö sivustolla internetissä.

Minuun voi ottaa tarvittaessa yhteyttä, jos teillä herää kysymyksiä liittyen opinnäytetyöhöni, haastatteluihin tai siitä saatuun aineistoon. Ystävällisin terveisin,

Maria Koivuniemi

Puh. xxxxxxxxxx

S.posti: koivuniemi.maria@gmail.com

LIITE 3. Haastattelulupa**HAASTATTELULUPA**

Allekirjoittamalla tämän haastatteluluvan annan suostumukseni sosiaalialan ylemmää ammattikorkeakoulututkintoa Seinäjoen ammattikorkeakoulussa opiskelevalle Maria Koivuniemelle haastattelujen suorittamiseen. Haastatteluista saatua aineistoa saa käyttää opintoihin liittyvässä opinnäytetyössä. Haastateltavien henkilöllisyys ei tule käymään ilmi opinnäytetyössä. Haastatteluissa käytetään nauhuria. Äänitetty materiaali hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimen selvennys

LIITE 4. Perehdytysmateriaali

Voimavarojen kartoittaminen ja hyödyntäminen

Maria Kivimäki, Gerontologi (amk), Sosiaalilan ym.k.-opiskelija,
Senaatton ammattiopistokeskous, sosiaali- ja terveysalan yksikö 5/2017

Ikäntyneiden voimavarat

- ▶ Uusin ikäntyneiden kohdalla kehitettävään vain fyysiseen toimintakykyyn
- ▶ Merityksellistä ihmisen oma kokemus
- ▶ Kokemus saatua olla eri, vaikka elämäntilanne samankaltaisen
- ▶ Ei voida erottaa toisistaan: fyysinen, psyykinen, henkinen, sosiaalinen, kognitiivinen, mielekas toiminta, ympäristö
- ▶ Elämä on laadusta kun on voimavaroja ja mitä käytetään
- ▶ Tapahtumat elämässä
- ▶ Voimavaroista voidaan puhua resursseina, joita tunnistetaan ja käytetään tietoisesti tai pätevästi, joka viittaa omainsuosiin, toimintaresursseihin ja mahdollisuuksiin
- ▶ Auttavat selviämään kuormitustekijöistä
- ▶ Voimavarat ja toimintakyky ovat hyönteinnön ydin
- ▶ Voimavaroitushinen vahvistus

Voimavarojen osa-alueet

- ▶ Fyysiset
 - ▶ Terveydentila, toimintakyky, biologinen ikä
 - ▶ Aikavälillä kun fyysinen toimintakyky
 - ▶ Ikätyyryyellä usein positiivisempi kokemus, kuin mittarit antavat ymmärtää
- ▶ Psyykkiset ja henkiset
 - ▶ Mielillä, tunteiden tunteiden, elämän tarkoituksellisuus, viihtäminen elämällä, yksinäisyyden kokemus
 - ▶ Oireellisuus, tyyryys, rauhallisuus, tarmokkuus, elinvoima, energisuus
 - ▶ Psyykkisiin vaikutuksia erityisen positiivisesti ammatillinen viitekehitys jaa on tärkeitä, prosessista jne.
- ▶ Sosiaaliset
 - ▶ Omatustunne, osallisuutta, kulumista joko
 - ▶ Perheosuudet, sukulaisuudet, ystävät, naapuri, artiset työpaikasta
 - ▶ Vastuutaikuuksuus ja tuki keskeistä, moderninpuolisuus, seurana olemisen, koken
 - ▶ asuminen, viihtäminen

Voimavarojen osa-alueet

- ▶ Kollektiiviset
 - ▶ Yhteiset, poliittiset resurssit, yhteinen tekeminen ja toiminta, taloudellisen tilanne
 - ▶ Ovat osa sosiaalisia voimavaroja
- ▶ Mielikas ja merkityksellinen toiminta
 - ▶ Aktiivisen aikareitit, sosiaaliset suhteet, viiteellinen toiminta, harrastukset
 - ▶ kotoja, uudenomien- ja jätetiedonoma, uuden, televisio katselu, kättyöt
- ▶ Ympäristö
 - ▶ Mikrotason: koti, naapurusto, muu lähiympäristö
 - ▶ Makrotason: yhteisö, yhteisö, toiminta- ja palveluympäristö
 - ▶ Turvallisuus lisää hyvinvointia
 - ▶ Kasvien luoma ympäristö tärkeä ikäntyneille

Voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen

- ▶ Tunnistaminen tärkeää, jotta niitä voidaan hyödyntää
 - ▶ Tietoaan halua, kykyä ja tietoisuutta siitä mihin ja miten voidaan käyttää
- ▶ Toimintaympäristö merkityksellinen
- ▶ Voidaan tukea ja vahvistaa ulkopuolelta
- ▶ Menetelmiä ja keinoja useita esim. Apuvälineet, sosiaalisten voimavarojen huomioiminen
- ▶ Tukemisella positiivisia vaikutuksia, heipottaa osallistumista, lisää aktiivisuutta ja autonomiaa, huomioi läheisiä, vahvistaa sosiaalisia verkostoja ym.

Kuinka yksikössämme toimitaan

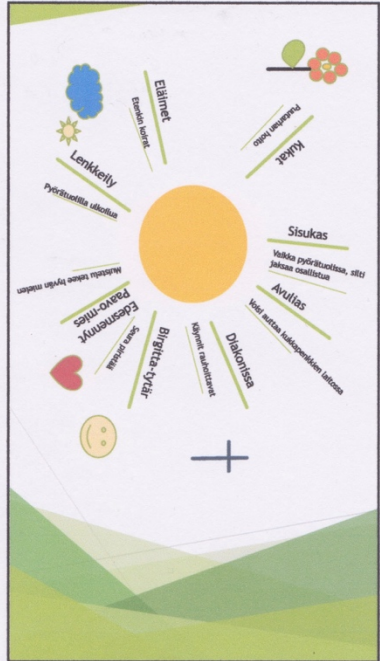
- ▶ Elämäntapa- ja hoto- ja palvelusuunnitelma pitävät sisällään myös voimavarat. Niitä käytetään yhdessä omahoitajan, asukkaan ja omaisten kanssa
- ▶ Usien voimavaroista ja huomioida paljon asioita
 - ▶ Asukas itse ei välttämättä ole aktiivisesti osallistumassa lomakkeiden täyttämiseen
 - ▶ Teodot, järkevät usien elämän vain tietokoneelle ja kamioihin, eivät ole näkyviä järjestelmän vihketoimintaa, järkevää, tapoitunna
 - ▶ Omaisten kanssa hyön yhteistyötä (omaisten hetket)
 - ▶ Ulkopuolista järjestystä (opiskelijat, esiintyjät, hieroja, kampaaja, korvakaverit jne.)

Voimavara-aurinko menetelmä

- ▶ Osa ratkaisukeskeisestä itsestä kehittämisen menetelmä, jota käytetään sosiaalisuudessa, mutta ei ole vielä kehitetty vanhuustyön parissa
- ▶ Tavoitteena saada ikäihmisten vahvuudet ja voimavarat näkyviksi ja hyödynnettäviksi
- ▶ Helppompi hyödyntää kuin ovat esillä
- ▶ Auttaa yksittäisiä ja opiskelijat ja uusia työntekijöitä luomaan keskustelua ja luottamusta
- ▶ Voimavara-aurinko on kuva aurinkosta jonka säteille kerätään tietoa sanallisesta ja kuvallisesta muodosta

Voimavara- aurinko menetelmä

- ▶ Kyvyt ja positiiviset ominaisuudet
- ▶ Kirjoitetaan paperille voimavara-aurinko ja siihen säteille. Kirjoitetaan ensimmäiselle säteelle kykyjä, taitoja ja positiivisia ominaisuuksia. Niitä voivat olla esim. Rehellisyys, uskonto, ystäväisyys...merkitään myös kumina näitä ominaisuuksia voiti hyödyntää.
- ▶ Muut ihmiset
 - ▶ Seuraaville säteille kirjoitetaan ihmisen nimi, jotka ovat elämänsä voimavaroja. Esim. Perheenjäsenet, ystävä, sukulaist, entiset naapurit, työtoverit, hoitajat. Kirjoitetaan jokaisen kohdalle myös sitä, minkä juuri tämä henkilö on voimavara. Onko esim. Yhteinen seura pitävässä tai diabeetissa verailu rauhoittavaa
- ▶ Muut asiat
 - ▶ Lopulle aurinkoon säteille voite kirjoittaa mitkä voimavaroina toimivia asioita kukaan kotonaan, taidot, harrastukset, uskonto, televisio, kirjat, kalastus, tanssiminen...Merkitään myös tarkemmin näitä voimavaroja, olisiko esimerkiksi kalastukseen liittyvä kirjallisuus voimauttavaa



Voimavara-aurinko tehtävä

Jokainen hoitaja tekee omahoitajalleen asukailleen voimavara-aurinkon.

- ▶ Valitsee pöydästä kaapista löytyvät eri värisiä kartonkeja, tussia, puuvillaa, linaa ja valmiiksi lehdiksi leikattuja kuvia (niitä voi leikata lehdistä myös itseä).
- ▶ Osa asukkaista varmasti pystyy tähän itsenäisesti, hoitajan kanssa toteuttamaan auringon laatimista, mutta osan kanssa tarvitaan yhteistyä omaisiin ja ystäviin heidän kanssaan miettiä voimavaroja kasvojen, puhelimien, sähköpostin...
- ▶ Tärkeää miettiä voimavaroja mahdollisimman monipuolisesti kaikilla voimavarojen osa-alueilla ajatellen.
- ▶ Auringon voi elävöittää lisäämällä siihen kuvia, piirroksia tms. (ei ole välttämättä kaavaa, saa olla luova!!!)
- ▶ Auringon voi kiinnittää asukkaan huoneeseensa tai muuten näkyville paikalle.
- ▶ Toimiston seinällä löytyy lista johon voi merkitä asukkaan kodille pöytäkalenterin, kun voimavara-aurinko on tehty.

Voimavara-aurinkot tulisi olla tehtynä 4.6.2017 mennessä

Voimavarojen hyödyntäminen

- ▶ Voimavaroja voidaan hyödyntää, kukaan ei kuitenkaan ole, mutta tavoitteena olisi huomioton niiden monimuotoisuus ja hyödyntää niitä sita näkökulmasta kunta josta aiempaa harrastusta voisi toteuttaa nykyisen toimintakäytön puitteissa?
- ▶ Toiminnan oltaessa asukaslähtöistä
- ▶ Onko mahdollista toteuttaa yhteistyötä esimerkiksi eri järjestöjen, yhdistysten ja yksittäisten toimijoiden kanssa?
- ▶ Toiminta ei välttämättä ole niin näkyvä, mutta voi olla yhtä intensiivistä, esim. kiinnostusta puutarhan hoitoon, voi seuralla sivusta kun toiset tekevät tarvitaan rohkeutta ja luovutusta!
- ▶ Haasteita voimavara-aurinkojen teossa ja voimavarojen hyödyntämisestä toteutetaan kesä-heinäkuun aikana 5.7.2017 mennessä.

LIITE 5. Toinen teemahaastattelurunko**Voimavara-aurinkojen tekeminen:**

Kertokaa voimavara-aurinkojen tekoprosessista.

Millaiseksi koitte voimavara-aurinkojen tekemisen?

Millaisiin asioihin mielestänne tulisi kiinnittää huomiota voimavara-aurinkojen teossa tai yleensäkin voimavaroja kartoitettaessa?

Miten asukkaat ja omaiset suhtautuivat voimavara-aurinkojen tekemiseen?

Oletteko saaneet asukailta tai omaisilta palautetta voimavara-auringoista, jos niin millaista?

Voimavarat:

Onko voimavara-auringoilla saatu mielestänne voimavarat hyvin esille?

Millaisia voimavaroja olette saaneet tuotua voimavara-auringon avulla asukailta esille?

Koetteko, että voimavarojen kartoittaminen on tärkeää, jos niin miksi?

Voimavara kartoitusten hyödyntäminen:

Oletteko käytännössä hyödyntäneet voimavarakartoituksilla esiin saatua materiaalia, jos niin miten? Jos ette niin, miksi?

Mitä esteitä voimavarojen hyödyntämiselle olette havainneet?

Onko voimavarojen hyödynnettävyydessä voimavara-aurinko menetelmän käyttöön oton myötä ilmennyt muutoksia? Jos niin millaisia?

Miten voimavarojen kartoittaminen voimavara-aurinko menetelmällä ja voimavarojen hyödyntäminen ovat vaikuttaneet asukkaiden elämään?

Miten koette voimavara-aurinko menetelmän soveltuvan vanhustyön kentälle?

Mitä muuta haluaisitte sanoa voimavara-auringoista tai niiden käytöstä tai yleensäkin voimavarojen kartoittamisesta?